

# **J'apprends les techniques de relaxation pour les nuls**

**Shamash Alidina  
Céline Touati**

VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

*J'apprends*

***les techniques  
de relaxation***

POUR  
**LES NULS**





# *les techniques de relaxation*

POUR  
LES NULS



***J'apprends les techniques  
de relaxation***

**POUR  
LES NULS**

**Shamash Alidina**

*Formateur et coach spécialiste en gestion du stress*

Adaptation française par

**Céline Touati**

*Naturopathe*

**FIRST**  
 Editions

# **J'apprends les techniques de relaxation pour les Nuls**

Titre de l'édition anglaise : *Relaxation for Dummies*

Publié par

**John Wiley & Sons, Ltd**

The Atrium

Southern Gate

Chichester

West Sussex

PO19 8SQ

England

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© 2012 John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex, England ©

Éditions First, un département d'Édi8, 2014. Publié en accord avec

Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-5634-2

ISBN numérique : 9782754075886

Dépôt légal : mars 2014

Direction éditoriale : Marie-Anne Jost-Kotik

Édition : Charlène Guinoiseau

Traduction : Christophe Billon

Correction : Jacqueline Rouzet

Indexation : Muriel Mekies

Mise en page et couverture : Stéphane Angot

Illustrations : Rich Tennant

Production : Emmanuelle Clément

Éditions First, un département d'Édi8

12, avenue d'Italie

75013 Paris – France

Tél. : 01-44-16-09-00

Fax : 01-44-16-09-01

E-mail : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

Internet : [www.pourlesnuls.fr](http://www.pourlesnuls.fr)

# Sommaire

Page de titre

Page de copyright

**Introduction**

*À propos de ce livre*

*Les icônes utilisées dans ce livre*

## **Explorer les techniques de relaxation sollicitant le corps**

**Chapitre 1 - Essayer la relaxation progressive**

*Découvrir la relaxation progressive*

*Comprendre la contraction et le relâchement musculaires*

*Explorer la relaxation progressive*

*Essayer la relaxation progressive active*

*Essayer la relaxation progressive passive*

*Tenter une version courte de la relaxation progressive*

*Intégrer la relaxation à son quotidien*

*Surmonter les problèmes rencontrés lors de l'utilisation de la relaxation progressive*

**Chapitre 2 - Respirez !**

*Découvrir le pouvoir de la respiration*

*Comprendre le mécanisme de la respiration*

*Le fonctionnement des poumons*

*Comprendre son mode de respiration*

*Apprécier les bienfaits d'une bonne respiration*

*Découvrir la source de mauvaises habitudes respiratoires*

*Surmonter les difficultés lors d'exercices de respiration*

*Explorer des exercices de respiration relaxants*

*Commencer par la respiration abdominale*

*Compter jusqu'à 5*

*Plonger au cœur de la respiration profonde*

*Essayer la respiration à l'aide d'une paille*

*Associer plusieurs techniques de respiration*

*Respirer à l'aide d'affirmations de relaxation*

*Associer respiration et visualisation guidée*



*Sourire en respirant*

### *Chapitre 3 - Se détendre grâce à l'activité physique*

*Découvrir comment l'exercice physique mène à un état de détente*

*Profiter des bienfaits de l'activité physique*

*Savoir quand NE PAS faire d'exercice physique*

*Trouver l'activité physique adaptée*

*Savoir doser ses efforts*

*Intégrer à sa vie des activités physiques*

*Rester motivé*

*Découvrir quelques activités physiques prisées*

*La marche fait des merveilles*

*Opter pour la course à pied*

*Aller nager*

*Apprécier la petite reine*

*Se mettre à la danse*

*Essayer l'exercice physique de pleine conscience*

*Découvrir l'efficacité de la relaxation corps-esprit*

*Allier exercice physique et pleine conscience*

### *Chapitre 4 - Yoga, tai-chi-chuan et qi gong*

*Pratiquer le yoga pour se détendre*

*Comprendre les effets du yoga sur l'état de détente*

*Se préparer au yoga*

*Explorer les exercices de respiration du yoga*

*Essayer des postures de yoga relaxantes*

*Suivre des cours de yoga*

*Pratiquer le yoga à la maison*

*Se détendre avec le tai-chi et le qi gong*

*Comprendre les principes essentiels du tai-chi et du qi gong*

*Découvrir les bienfaits du tai-chi et du qi gong*

*Commencer à apprendre le tai-chi et le qi gong*

*Essayer des enchaînements simples*

*Conclusion*

*À propos de l'auteur*

*À propos de l'adaptatrice*

# Introduction

**M**on travail m'a offert pendant plus d'une décennie l'honneur et le privilège d'aider des adultes à diminuer leur stress. J'ai eu la chance de pouvoir aider des milliers de personnes grâce à des consultations personnelles, ateliers, ouvrages, cours audio et en ligne. Quelle leçon de vie ! À cette époque, un élément ressortait : la plupart des gens ne savaient pas se détendre. Nombre de mes clients emploient des techniques simples, telles que la respiration abdominale et la visualisation, en éprouvant pour la première fois plaisir et surprise. D'autres réalisent des découvertes passionnantes grâce à des techniques comme la pleine conscience, le tai-chi et l'alimentation en conscience.

Le stress chronique est non seulement désagréable, mais également très mauvais pour le corps et l'esprit. Un stress sur le long terme accroît les risques de contracter une cardiopathie, une dépression, de devenir obèse, d'avoir des troubles digestifs et des troubles du sommeil, entre autres affections. À cause du stress chronique, votre esprit considère tout comme une menace et s'appesantit sur les aspects négatifs. La détente profonde, atteignable rapidement si vous vous exercez régulièrement, inverse les effets nuisibles du stress sur votre corps et votre esprit. Des chercheurs ont même montré que la relaxation ralentit votre vieillissement.

La relaxation est une technique qui s'acquiert. Vous pensez peut-être vous détendre lorsque vous vous reposez dans votre canapé à regarder la télévision, voire quand vous dormez, mais il ne s'agit pas de la détente profonde et nourrissante que j'explore dans le présent ouvrage. Pour vous détendre avec efficacité, vous devez activer une partie de votre système nerveux et générer la réponse de relaxation, grâce à des procédés bien précis. On apprend rarement la relaxation à l'école ou sur son lieu de travail. Dans ce livre, je présente tout un éventail de techniques

éprouvées afin que vous puissiez déclencher votre réponse de relaxation.

La relaxation vous préserve non seulement de certains troubles, mais favorise également la sensation de bien-être. Si vous êtes confronté à une pression adaptée, au lieu d'être submergé par le stress, les zones de l'intelligence et de la création de votre cerveau peuvent tourner à plein régime. Vous traitez alors de manière satisfaisante vos émotions et améliorez ainsi vos relations. Les sautes d'humeur sont moins nombreuses, vous voyez les choses de manière plus joyeuse et prenez plus de recul par rapport aux situations vécues. Vos décisions sont meilleures et vous commettez moins d'erreurs.

Dans ce livre, je vous montre tout un éventail de moyens pour vous détendre. J'ai inclus de nombreuses techniques de relaxation qui constituent la base d'une vie détendue et équilibrée. En outre, je vous encourage à adopter des attitudes salutaires afin de ne pas stresser inutilement. J'explique aussi certains choix de vie en mettant l'accent sur des méthodes ayant fait leurs preuves, destinées à diminuer le stress par l'intermédiaire de l'exercice physique et de la vie sociale.

Certaines techniques présentées ici s'exécutent en moins d'une minute, tandis que d'autres sont des processus subtils que vous pouvez affiner durant toute la vie. C'est en ce sens que vous pourrez vous référer encore et toujours à cet ouvrage. Il n'existe pas de technique de relaxation *universelle*. Je vous suggère de choisir celle qui convient à votre mode de vie, à votre tempérament et à vos besoins. Libre à vous également d'en associer plusieurs et d'apprécier un éventail de solutions pour vous détendre. Faites preuve de créativité !

Au bout du compte, une vie équilibrée allie des techniques de relaxation efficaces à un quotidien vécu avec sagesse et pertinence. Cette sagesse est déjà en vous et un moyen d'y accéder régulièrement est d'apprendre à faire confiance à votre intuition.

# À propos de ce livre

Dans ce livre, je vous montre de nombreux moyens de détendre votre corps, ce qui ne manquera pas d'apaiser votre esprit et de vous mettre à l'aise. Je propose tout un tas de techniques sympas pour vous inciter à découvrir l'art de décompresser, comme la respiration abdominale, le tai-chi et le yoga.

## Les icônes utilisées dans ce livre

Les icônes de ce livre sont destinées à attirer votre attention sur des éléments importants et intéressants.

Cette icône signale des bribes d'information pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre exploration de la relaxation. Les idées qui les accompagnent résument des concepts clés qui vous permettront d'accéder plus facilement à l'état de détente.



Cette icône vous indique quelque chose à savoir : quoi que vous reteniez d'autre du présent ouvrage, notez ces points importants.



Prêtez bien attention au conseil dispensé en regard de cette icône. Vous éviterez ainsi les soucis inutiles.



Il s'agit de situations dont j'estime qu'elles vous aideront à mieux comprendre comment utiliser ces techniques de relaxation dans votre vie quotidienne.



Vous avez entre les mains un ouvrage pratique. À vous d'essayer certaines techniques ou stratégies de relaxation. En mettant en pratique la théorie, vous pourrez commencer à ressentir un plus grand bien-être.



Certains concepts peuvent s'avérer quelque peu délicats à appréhender. Si vous vous régalez à obtenir des éclaircissements, lisez le contenu proposé en regard de cette icône.



Cette icône indique un exercice de relaxation que vous pouvez écouter sur une piste audio accompagnant cet ouvrage.



# Explorer les techniques de relaxation sollicitant le corps



« Un conseil : si vous vous entendez ronfler, c'est que vous êtes trop profondément détendu. »

## *Dans ce livre...*

Vous commencerez à vous servir de votre merveilleux corps pour favoriser l'apparition d'un état de détente. Des techniques de respiration au yoga, en passant par différentes formes d'exercice physique, vous allez trouver des moyens intéressants et attirants pour vous détendre.

# Chapitre 1

## Essayer la relaxation progressive

### *Dans ce chapitre :*

- ▶ Passer en revue les moyens de décontracter ses muscles
- ▶ Expérimenter les techniques de relaxation musculaire
- ▶ Découvrir comment se détendre pendant la journée

Il est impossible d'être en même temps corporellement détendu et psychologiquement tendu. Les deux dimensions sont indissociables. Par conséquent, un moyen de calmer votre esprit consiste à détendre vos muscles. C'est le concept même de la relaxation progressive : en profiter pour calmer et détendre votre esprit.

Dans ce chapitre, je vous présente la relaxation progressive et la relaxation appliquée, deux techniques similaires utilisées depuis de nombreuses années pour détendre les muscles et qui se sont avérées efficaces pour bon nombre de personnes.

### ***Découvrir la relaxation progressive***

Edmund Jacobson a développé la technique de relaxation progressive dans les années 1920. Il a mesuré la tension musculaire et recherché des moyens de détendre les muscles, proposant au final une technique baptisée *relaxation progressive*.

Jacobson a découvert que les muscles se contractaient à cause de pensées ou situations stressantes. En libérant la tension musculaire, les pensées à l'origine du stress s'évanouissent. À la longue, la tendance de nos muscles à se contracter face aux situations difficiles s'estompe. Il s'est également aperçu que les contrariétés du quotidien génèrent une certaine tension musculaire, appelée *tension résiduelle*. La relaxation progressive est destinée à libérer complètement cette tension résiduelle. La personne redevient alors calme, a plus d'énergie et se sent plus à même de relever les défis de la vie.

En lisant ces lignes, prenez le temps de balayer tout votre corps pour repérer les parties sous tension. L'heure est venue de les détendre. Si vous n'y parvenez pas, ne vous en faites pas, vous n'êtes certainement pas le seul dans ce cas. La relaxation progressive est un processus étape par étape qui permet ce relâchement musculaire.



Cette tension se manifeste chez moi au niveau des épaules. En prenant conscience de mes épaules, je parviens à libérer un peu de tension. Mais, pour l'éliminer complètement, je dois m'immerger dans une technique de relaxation. Grâce à la pratique de diverses techniques au fil des ans, je suis désormais capable de faire en sorte qu'il n'y ait aucune tension. Lorsqu'une tension apparaît, je peux me détendre pour qu'elle ne prenne pas des proportions considérables et incontrôlables. Avec de l'expérience et une pratique régulière, vous pourrez en faire autant.

## ***Comprendre la contraction et le relâchement musculaires***

Si tous vos muscles étaient complètement détendus en permanence, vous seriez une masse à même le sol. Ne serait-ce que pour rester assis ou tenir ce livre, vous devez faire travailler certains muscles. Lorsque vous vous déplacez, vos muscles se contractent.



Les problèmes surgissent quand vos muscles sont contractés sans raison. Par exemple, inutile d'avoir une tension au niveau du front pour lire cette phrase. Pas besoin de vous voûter pour tenir ce livre. Serrer les mâchoires n'aide pas à lire. Et avoir les épaules remontées au niveau des oreilles ne permet pas de mieux se concentrer. Si vos muscles sont trop tendus, vous souhaitez peut-être trouver des moyens de les détendre rapidement.

Imaginez que vous deviez porter un sac très lourd toute la journée. Vous finiriez par le déposer. Maintenir une tension inutile revient à se coltiner un sac très lourd. En pratiquant la relaxation progressive et en libérant cette tension musculaire, vous déposez ce sac afin de vous reposer et de ne pas vous sentir fatigué et tendu en permanence. Vous aurez ainsi l'énergie nécessaire pour faire d'autres choses.

Voici certains bienfaits à détendre vos muscles de temps en temps :

- ✓ vous avez une plus grande énergie car vous ne fournissez pas d'efforts pour contracter vos muscles ;
- ✓ vous avez les idées plus claires pour résoudre les problèmes, surtout de type émotionnel ;
- ✓ vous risquez moins de souffrir d'affections telles que des céphalées de tension et le mal de dos ;
- ✓ vous avez des sensations de bien-être et de chaleur corporels et non un sentiment de malaise et des douleurs imputables à des muscles tendus ;
- ✓ vous êtes plus calme ;
- ✓ vous vous sentez plus léger ;
- ✓ vous êtes plus positif et tout en maîtrise de soi.

Vous ne ressentirez peut-être pas immédiatement tous les bienfaits de la relaxation progressive, mais après avoir pratiqué cette technique pendant plusieurs semaines, vous constaterez probablement certains changements positifs.

Il a été prouvé que la relaxation progressive s'avérerait bénéfique pour gérer de nombreuses affections :

- ✓ anxiété et crise de panique ;
- ✓ spasmophilie et tétanie ;
- ✓ céphalées de tension et migraines ;
- ✓ tendinites et contractures ;
- ✓ hypertension ;
- ✓ insomnie ;
- ✓ asthme et toux chronique ;
- ✓ douleurs chroniques ;
- ✓ broncho-pneumopathie chronique obstructive ;
- ✓ problèmes de digestion et de transit ;
- ✓ problèmes urinaires ;
- ✓ épilepsie.

Si vous souffrez d'une affection, consultez votre médecin traitant avant d'employer la relaxation progressive ou n'importe quel exercice présenté dans ce livre.



Vous ne pourrez espérer tirer parti de la relaxation progressive que si vous la pratiquez au moins une fois (idéalement deux) par jour.

## ***Explorer la relaxation progressive***

La relaxation progressive est une technique très simple. À l'origine, il fallait plusieurs mois pour apprendre la technique d'Edmund Jacobson. Mais, dans ce chapitre, je vous fais découvrir une version simplifiée, plus courte.

Vous avez le choix entre deux types de relaxation progressive : active et passive. Certains chercheurs ont montré que le processus actif de tension des muscles complique et prolonge les étapes nécessaires pour atteindre l'état de détente. Edmund Jacobson mettait l'accent sur l'importance de la relaxation progressive passive pour évacuer les tensions musculaires résiduelles. Cependant, il recommandait d'exécuter d'abord le processus actif afin de découvrir les sensations associées à la tension et au relâchement musculaires.

Avec la *relaxation progressive active*, vous contractez puis relâchez vos muscles. Le principe est d'abord de contracter volontairement un muscle afin de ressentir la tension musculaire. La plupart des gens ignorent lesquels de leurs muscles sont tendus. Ce processus actif permet donc de prendre conscience de ses muscles et des sensations associées. Il suffit de maintenir cette légère contraction volontaire pendant quelques secondes, puis d'évacuer la tension pour ressentir ensuite comparativement le relâchement. Lorsque vous libérez cette tension, votre muscle accomplit le contraire de la tension, à savoir qu'il se détend. Si votre muscle ne se détend pas complètement, il suffit de revenir plus tard dessus afin de répéter le processus. C'est comme lorsque vous déplacez un pendule d'un côté, il se balance de l'autre côté. Par conséquent, si vous contractez un muscle, il passe ensuite à la phase de relâchement.

La *relaxation progressive passive* consiste à apprendre à détendre vos muscles sans les contracter dans un premier temps. Vous passez en revue successivement les muscles de votre corps pour repérer les éventuelles tensions. Le simple fait de prendre conscience des tensions, accompagné du souvenir des sensations quand vos muscles sont détendus, permet de faire disparaître progressivement ces tensions. Vous préférerez peut-être la relaxation progressive passive si :

- ✍ vous souffrez de blessures ou d'un handicap physique ne vous permettant pas de contracter vos muscles ;
- ✍ vous trouvez plus relaxant de prendre conscience de vos muscles sans les contracter au préalable ;
- ✍ vous êtes au travail ou dans un lieu public où il ne serait pas convenable de commencer à contracter puis relâcher vos muscles.

La relaxation progressive passive repose sur la connaissance des sensations de tension et de relâchement musculaires. C'est pour cette raison que vous souhaitez peut-être essayer d'abord la relaxation progressive active. Employez-la deux fois par jour pendant une semaine, puis passez à la technique passive.



Avant de plonger dans la relaxation progressive, il est souhaitable de passer en revue les principes clés pour un maximum d'efficacité. Les conseils ci-dessous vous permettront de vous préparer au mieux. En les suivant, vous faciliterez votre concentration et serez plus susceptible de vous sentir détendu en fin d'exercice, surtout au bout d'une ou deux semaines de pratique régulière.

✓ **Évitez de trop insister en cas de blessure musculaire ou articulaire.** La relaxation progressive n'est pas censée être douloureuse. Si vous avez une blessure, épargnez le groupe musculaire concerné ou ne le contractez pas trop fort. Une contraction légère est déjà suffisante.

✓ **Choisissez un endroit où vous ne risquez pas d'être dérangé.** Vous pouvez pratiquer à la maison ou au travail. Si aucun de ces deux lieux ne convient, choisissez un endroit où vous pourrez vous exercer facilement chaque jour.

✓ **Choisissez un moment adéquat.** À la maison par exemple, vous pouvez instaurer ce rituel de relaxation dans votre programme du matin en mettant votre réveil 15 minutes plus tôt. Dans votre voiture en rentrant chez vous, profitez d'être garé pour exercer une séance qui sera un excellent moment de transition entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle.

✓ **Sélectionnez votre posture.** La relaxation progressive peut s'effectuer allongé sur le dos à même le sol ou sur un tapis, assis sur une chaise confortable, voire sur votre lit. Si vous choisissez de vous allonger, mettez les bras le long du corps, paumes de main tournées vers le ciel si la position vous convient. Veillez à ce que la surface soit suffisamment confortable pour être bien.

✓ **Pensez à votre bien-être.** Vous constaterez que l'immobilité fait chuter assez rapidement votre température. Vous souhaiterez peut-être mettre sur vous une couverture légère. Trouvez

un endroit où vous vous sentez en sécurité. C'est un sentiment associé à la relaxation qui vous aidera à vous sentir à l'aise.

✓ **Exercez-vous quand vous êtes bien éveillé et vigilant.** Évitez les repas trop copieux avant de démarrer votre séance de relaxation.

✓ **Éteignez votre mobile.** Faites en sorte de ne pas être perturbé.

✓ **Portez des vêtements amples et confortables.** Pensez à éviter les vêtements trop serrés ou contraignants. Par exemple, si vous portez une cravate ou une ceinture, pensez à les desserrer. Retirez vos chaussures, lunettes ou lentilles de contact si cela vous permet de vous sentir mieux.

✓ **Éventuellement, mettez une musique relaxante en fond sonore pour vous aider à vous détacher des bruits extérieurs.**

Autre conseil utile pour vous aider à vous détendre, le recours à des « signaux », à savoir un mot ou une expression à répéter mentalement pour favoriser l'apparition de l'état de détente. Si vous utilisez systématiquement le même signal, vous allez associer la relaxation à ce mot ou cette expression. À vous ensuite de dire ce mot lorsque vous vous sentez stressé. Voilà qui imprégnera votre quotidien d'un état de détente salubre.

Voici quelques exemples de signaux utilisables lors d'une séance de relaxation progressive :

- ✓ « Abandonner »
- ✓ « Paix et calme »
- ✓ « Laisser faire »
- ✓ « La tension disparaît »
- ✓ « Détente »
- ✓ « Accepter le moment présent »
- ✓ « Lâcher prise »

Vous préférerez peut-être employer une expression qui vous plaît et incarne l'état de détente souhaité. Utilisez-la de manière formelle pour un exercice ou de manière informelle pendant la journée lorsqu'une tension surgit.

## *Essayer la relaxation progressive active*

Dans cette section, je vous fais parcourir une séance de relaxation progressive active. Vous pouvez lire le scénario puis le mettre en pratique seul ou demander à un ami de vous le lire lentement. Sinon, libre à vous de vous enregistrer en train de dérouler le scénario ou d'écouter la piste audio correspondante. Au bout de quelques répétitions, essayez de vous exercer de mémoire.

Se détendre n'est pas s'endormir. La relaxation est une technique et une habileté qui s'acquièrent. Vous ne souhaitez peut-être pas vous y adonner au lit ou en fin de journée, à moins que la démarche ne soit destinée à vous aider à trouver le sommeil. Pour apprendre à vous détendre, effectuez l'exercice quand vous êtes bien éveillé. Si, malgré tout, vous vous endormez pendant la séance, expérimentez différents moments de la journée, mettez-vous sur une chaise ou gardez les yeux ouverts. Cependant, il ne faut pas qu'un éventuel endormissement soit source d'anxiété ou d'inquiétude. Au fil des séances, vous apprendrez à rester éveillé. N'oubliez pas d'être conscient des efforts fournis pour rester éveillé. Le mérite vous revient.



Voici quelques directives pour pratiquer la relaxation progressive :

- ✓ **La phase de contraction doit durer environ 5 secondes et celle de relaxation entre 20 et 30 secondes.** Pas besoin de chronométrer à la seconde près, mais prévoyez suffisamment de temps pour vous détendre après chaque phase de contraction.
- ✓ **Ne contractez que le groupe musculaire ciblé.** Par exemple, ne contractez pas le visage quand vous serrez le poing. S'il vous arrive de tendre d'autres muscles simultanément par inadvertance, essayez de les libérer. Mais, si vous

n'y parvenez pas, il n'y a pas péril en la demeure. Vous ferez des progrès au fil du temps.

✓ **Ne bloquez pas votre respiration.** Lorsque vous contractez un muscle, assurez-vous de laisser votre respiration libre. Idéalement, inspirez par le nez et expirez par la bouche en ventral.

✓ **Évitez une contraction excessive.** Il vaut mieux se montrer trop prudent que de contracter jusqu'au seuil de la douleur. L'important étant de sentir la différence entre contraction et relâchement.

✓ **Pensez bien à ancrer les sensations de tension et de détente.** C'est l'un des buts de l'exercice, retenir les sensations associées au relâchement musculaire.

Voici les étapes de la relaxation progressive active :



### Piste 1

1. **Commencez par adopter une posture confortable (par exemple, assis ou allongé sur le dos).**

Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez. Si vous voulez, vous pouvez fermer les yeux.

2. **Inspirez lentement par le nez, puis expirez tranquillement.**

Vous désirerez peut-être vous dire « relax » ou « calme » en expirant. Répétez cette respiration deux fois, puis adoptez une respiration fluide, lente et calme.

3. **Serrez le poing de votre main droite... ressentez la tension dans votre main... maintenez-la pendant quelques secondes... puis ouvrez la main.**

Relâchez le poing... laissez s'évanouir immédiatement la tension et prêtez attention aux sensations lorsque vos doigts s'étendent... remarquez également les sensations au niveau de l'avant-bras... concentrez-vous sur l'état de détente une fois la main dépliée... comparez les sensations musculaires entre la

contraction initiale et le relâchement actuel... laissez ce climat de détente gagner vos muscles une fois la tension disparue. Le tout en respirant lentement et profondément...

**4. Raidissez le bras droit, paume de main tournée vers le sol.**

Tournez les doigts et la paume de main vers le plafond en les ramenant vers l'arrière. Notez la tension dans votre bras. Maintenez la contraction pendant quelques secondes... puis, relâchez. Sentez le relâchement gagner le bras, l'avant-bras et les doigts... remarquez la différence de sensation entre l'état de détente et la phase de contraction.

**5. Répétez les étapes 3 et 4, cette fois-ci avec la main et le bras gauches.**

**6. Contractez les muscles de votre visage.**

Fermez les yeux en les plissant fort et froncez le nez... ressentez la tension... puis laissez-la disparaître... en vous détendant de plus en plus... notez comme l'état de détente s'étend sur tout votre visage. Sentez comme votre visage est détendu...

**7. Serrez les mâchoires en laissant pendre les commissures des lèvres, comme si vous faisiez les gros yeux.**

Sentez la tension dans les mâchoires et la bouche... puis, détendez-vous... sentez la détente du front jusqu'à vos mâchoires... en respirant lentement et profondément... constatez comme vous êtes calme et détendu... gardez une expression complètement neutre et détendue au niveau du visage.

**8. En gardant la bouche fermée, abaissez le menton vers la poitrine.**

Sentez la tension dans le cou... maintenez-la pendant quelques secondes... puis relâchez... laissez vos muscles se détendre et se lisser dans votre cou... continuez de prêter attention à la différence de sensation dans le cou entre l'état de détente et la phase de contraction.

**9. Concentrez-vous sur l'état de détente de plus en plus profond qui gagne votre corps.**

Remarquez comme vous êtes de plus en plus à l'aise.

**10. Inspirez, puis contractez en même temps les deux épaules vers l'arrière.**

Ressentez la tension au niveau des épaules lorsque vous les contractez vers l'arrière... maintenez-la pendant quelques secondes... puis relâchez... laissez s'évanouir la tension et prêtez attention à l'état de détente des muscles entourant les épaules... remarquez comme cette détente descend dans le dos... en respirant lentement, si possible par le ventre.

**11. Contractez les muscles du ventre.**



Remarquez comme les muscles de votre ventre se tendent... puis, relâchez... sentez la tension disparaître de cette partie de votre corps... laissez l'état de détente remplacer la tension, observez cette sensation ainsi que votre respiration... respirez lentement et profondément... laissez la détente gagner tout votre être...

**12. Prêtez maintenant attention à votre jambe droite.**

Levez très légèrement la jambe droite et orientez les orteils vers votre tête... sentez la tension dans la jambe et le pied... maintenez cette tension pendant quelques secondes... puis relâchez... libérez toute tension... sentez l'état de détente progresser de votre cuisse vers le mollet, le pied et les orteils... respirez lentement et profondément... constatez la différence entre l'état de détente et la phase de contraction... en vous détendant totalement et profondément...

**13. Faites la même chose avec la jambe et le pied gauches.**

**14. Sentez tout votre corps se détendre de plus en plus profondément.**

En prêtant attention à la lourdeur de votre corps et à vos points d'appui... en respirant lentement et profondément... en inspirant et en expirant... sentez l'état de détente gagner tout votre corps et remplacer la tension... en vous détendant de plus en plus... seules les sensations associées à la détente demeurent... vous êtes de plus en plus profondément détendu.

**15. Comptez à rebours de 5 à 1 pour revenir à un état de vigilance accru mais détendu.**

Cinq... souvenez-vous des sensations de détente et de confort... quatre... votre vigilance augmente quelque peu... trois... conservez cet état de détente tout en reprenant conscience de ce qui vous entoure... deux... cette sensation de détente est en vous... un... ouvrez tranquillement les yeux, seulement quand vous êtes prêt, en vous sentant détendu, mais bien éveillé et alerte. Buvez un peu d'eau, tranquillement.

Si la séquence de contractions musculaires vous semble difficile à retenir, libre à vous de choisir l'ordre qui vous plaît. Vous pouvez commencer par les pieds, puis remonter ou démarrer par le sommet du crâne et descendre jusqu'aux pieds. L'essentiel est que vous soyez à l'aise.



## ***Essayer la relaxation progressive passive***

Pour cet exercice, vous ne contractez jamais vos muscles, mais prenez simplement conscience de la tension et la laissez disparaître. Avant d'expérimenter cette relaxation progressive passive, lisez les suggestions de la section précédente intitulée « Essayer la relaxation progressive active ». Voici une procédure que vous pouvez appliquer :



- 1. Commencez par adopter une posture confortable (par exemple, assis ou allongé sur le dos).**

Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez. Si vous voulez, vous pouvez fermer les yeux.

- 2. Prenez conscience des sensations associées à votre respiration.**

Prenez une inspiration lente et profonde par le nez pendant 3 à 5 secondes... puis, expirez très lentement par la bouche en sentant que vous lâchez prise... laissez votre corps s'enfoncer dans la surface que vous occupez en ressentant vos points d'appui. Laissez les tensions corporelles s'évanouir à mesure que vous expirez doucement et lentement.

- 3. Laissez votre respiration libre et naturelle, en toute détente.** Vous commencez à vous détendre de plus en plus profondément, votre métabolisme ralentit.

- 4. Commencez par prêter attention à ce que vous ressentez au niveau du sommet du crâne.**

Sentez une vague de détente commencer à s'étendre du sommet du crâne vers le front... qui devient lisse et détendu... puis, attachez-vous aux sensations au niveau du visage... lorsque vous expirez, vous sentez la tension disparaître... laissant place à un état de détente... appréciez la sensation... concentrez-vous sur la tension dans vos mâchoires, puis laissez-la s'évanouir en même temps que vous expirez... en vous centrant sur ce que vous ressentez... libérez les côtés du visage et l'arrière de la tête de toute tension... votre tête est lourde et agréablement chaude et elle est soutenue par la surface sur laquelle elle repose...

- 5. Laissez la vague de détente descendre dans le cou.**

Remarquez les tensions dans le dos, les côtés du cou et la nuque... puis laissez-les disparaître... en prenant votre temps et en sentant une agréable chaleur vous envahir...

**6. Passez maintenant aux épaules.**

Libérez la tension de vos épaules. Sentez la tension vous quitter à chaque expiration... et laissez l'état de détente gagner vos bras, vos coudes, vos avant-bras, vos mains et vos doigts. La vague de détente se propage désormais des épaules vers les bras et les mains... vos épaules et vos bras sont désormais plus lourds et de plus en plus détendus à mesure que vous expirez... la tension s'évanouit pour laisser place à une sensation de douce chaleur et de bien-être.

**7. Fixez votre attention sur la tension présente dans la partie supérieure de votre torse.**

Laissez cette tension vous quitter... lorsque vous inspirez, sentez comme votre poitrine et votre cage thoracique se soulèvent... et lorsque vous expirez, la tension abandonne votre poitrine et le haut de votre dos... l'état de détente gagne maintenant la partie inférieure de votre torse... prêtez attention à vos sensations au niveau du torse lorsque vous inspirez, puis sentez la tension diminuer lorsque vous expirez... vous êtes maintenant détendu conformément à vos souhaits...

**8. Laissez l'état de détente parvenir au niveau des fesses, des hanches et du bassin.**

Cette partie du corps se détend... laissez la tension diminuer à chaque expiration... la détente est de plus en plus profonde...

**9. Laissez la vague de détente atteindre vos cuisses... puis les genoux et les mollets.**

Prêtez passivement attention aux sensations... en permettant aux tensions de se disperser... vos jambes deviennent plus lourdes, plus chaudes et se détendent à chaque expiration... appréciez l'état de détente gagner vos jambes lorsque la tension musculaire disparaît...

**10. Occupez-vous maintenant de vos pieds.**

Remarquez l'éventail des sensations ressenties... sentez les tensions quitter vos pieds lorsque vous expirez... faites disparaître toute tension...

**11. Laissez la moindre petite tension se volatiliser.**

Balayez tout votre corps à la recherche de la moindre tension résiduelle, puis soulevez-la de partir... laissez-la quitter votre corps par les pieds à mesure que vous expirez lentement et doucement. L'état de détente s'infiltre dans tout votre corps... vous vous sentez plus lourd et chaud car vous êtes de plus en plus détendu.

12. **Vous atteignez maintenant l'état de détente recherché.**  
Mémorisez cette sensation de détente... observez votre état... afin que vous puissiez le faire remonter à la surface et le recréer quand vous le souhaitez... appréciez cet état de détente aussi longtemps que vous le voulez...
13. **Une fois prêt à mettre un terme à l'exercice, ouvrez lentement les yeux et commencez à solliciter vos muscles.**  
Inutile de vous précipiter... commencez par reprendre contact avec votre environnement... étirez-vous et reconnectez-vous avec votre journée, détendu et plein d'énergie... vous pouvez bâiller... vous vous sentez calme et détendu.  
Si vous préférez, vous pouvez effectuer l'exercice en commençant par les pieds, puis remonter jusqu'au sommet du crâne. Il est également possible d'accélérer le mouvement tout en restant debout et balayer tout le corps pour que l'état de détente se propage.

### ***Tenter une version courte de la relaxation progressive***

Si vous jugez la version intégrale de la relaxation progressive trop difficile ou longue, vous pouvez opter pour la version courte présentée dans cette section, puis augmenter progressivement la durée. Vous trouverez probablement la relaxation progressive plus efficace si vous effectuez chaque jour la version courte à la place de la version longue une fois par semaine. Comme pour toutes les techniques de relaxation décrites dans ce livre, la clé est de s'exercer régulièrement dans le temps, idéalement tous les jours.

Voici une version courte de l'exercice de relaxation progressive. N'oubliez pas de prendre conscience des sensations de tension et de relâchement pour chaque groupe musculaire. Essayez également, dans la mesure du possible, de répéter plusieurs fois chaque étape pour améliorer la qualité de la détente obtenue. Faites durer 5 secondes la phase de contraction, avant d'observer l'évacuation de la tension pendant 30 secondes. Essayez également de contracter uniquement le groupe musculaire ciblé.



1. **Commencez par adopter une posture confortable (par exemple, assis ou allongé sur le dos).**

Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez. Si vous voulez, vous pouvez fermer les yeux.

2. **Respirez lentement et profondément à plusieurs reprises.**

Laissez l'air pénétrer tout votre corps en gonflant le ventre à l'inspiration. Expirez lentement et prononcez mentalement le mot « relax » ou un autre mot signal de votre choix.

3. **Levez les sourcils et sentez la tension au niveau de votre front.**

Remarquez la tension... puis, relâchez. Observez maintenant les sensations au niveau de votre front.

4. **Levez les épaules pour les rapprocher de vos oreilles.**

Maintenez la tension et prenez note des sensations au niveau des épaules... puis, libérez-la. Prêtez maintenant attention à ce que vous ressentez dans les épaules. Appréciez la détente obtenue.

5. **Fermez la bouche et serrez les mâchoires.**

Remarquez la tension dans les mâchoires et autour... puis, libérez-la.

6. **Balayer votre corps en repérant les endroits sous tension.**

Contractez sans aller jusqu'à la douleur... puis, libérez cette tension et observez l'état de détente gagner ces muscles. Ayez bien conscience des sensations associées.

7. **Respirez.**

Concluez cet exercice de relaxation en respirant profondément à plusieurs reprises comme vous l'avez fait au début.

Pour une relaxation progressive passive courte, utilisez le scénario ci-dessus, mais ne contractez pas les muscles sciemment. Ressentez juste la tension, puis laissez-la disparaître.



## ***Intégrer la relaxation à son quotidien***

Pour une vie plus détendue, le secret est d'employer une

technique de relaxation qui vous plaît et porte ses fruits *chaque jour*. Vous pouvez également approfondir cet état de détente en utilisant la relaxation tout au long de la journée. Lorsque vous appliquez quotidiennement la relaxation progressive, vous commencez à prendre conscience du niveau de tension peu élevé enregistré dans votre corps. Vous repérez mieux les muscles tendus. C'est génial ! Cela signifie que vous pouvez prendre des mesures pour apaiser la tension dès que vous la sentez s'insinuer dans votre corps. La conscience de soi est l'élément clé. Plus vite vous percevez la tension, plus vite vous pouvez la « tuer dans l'œuf », si j'ose dire.

Voici les trois phases qui se déroulent pendant la journée :

**1. Un événement déclencheur.**

Une chose se produit (une pensée, un sentiment ou une situation) qui crée une tension inutile dans votre corps.

**2. Prise de conscience.**

Vous prenez conscience de la tension musculaire. Vous repérez le ou les muscles tendus.

**3. Action.**

Vous détendez ces muscles en les contractant un peu plus. Vous prêtez alors attention à la sensation, puis la faites s'évanouir. Vous pouvez également adopter l'approche passive et ressentir simplement la tension musculaire et vous dire « relax » à chaque expiration, puis apprécier le relâchement musculaire créé.

*Événement → création d'une tension*



*Prise de conscience de cette tension*



*Action → contractions puis décontractions volontaires*



*État de relaxation*

Grâce à ce processus, vous commencez à vaquer à vos occupations en vous sentant plus détendu. Si vous trouvez que le muscle en question ne se relâche pas, ne vous inquiétez pas. Le fait de prendre conscience de la tension est déjà énorme en soi. À mesure que vous cernerez de mieux en mieux les tensions, vous apprendrez à détendre vos muscles. L'emploi régulier de la technique de

relaxation progressive standard, de même que n'importe quelle autre technique de relaxation décrite dans cet ouvrage vous aideront à y parvenir.

Utilisez différents signaux pour vous rappeler de balayer votre corps à la recherche de tensions, puis de les chasser. Profitez par exemple de certaines situations telles que la présence dans une file d'attente ou l'arrêt à un feu rouge, le son du téléphone ou de la sonnette, avant de prendre vos repas, entre la fin d'une tâche et le début de la suivante, ou simplement debout en faisant de la cuisine. Vous pouvez même placer des papillons adhésifs de couleur chez vous ou au bureau.



Vous réserver du temps chaque jour pour vous détendre est essentiel pour jouir d'une vie plus paisible. Ne serait-ce que quelques minutes de relaxation peuvent tout changer. À vous ensuite d'utiliser cette habileté pendant vos occupations.



## ***Surmonter les problèmes rencontrés lors de l'utilisation de la relaxation progressive***

Vous pouvez rencontrer toutes sortes de problèmes lorsque vous essayez la relaxation progressive, tels que vous endormir ou vous laisser distraire en permanence. Rassurez-vous, cela arrive fréquemment. J'énumère ci-dessous les problèmes courants et des méthodes pour les surmonter :

➤ **Ne pas trop savoir quoi faire de la tension et de l'état de détente :** lorsque vous pratiquez la relaxation progressive, vous devez prendre conscience des sensations de tension et de détente. Si vous êtes trop concentré à contracter vos muscles et en oubliez de prendre conscience de la sensation de détente, revoyez le processus. Prêtez attention aux deux sensations. Une partie

importante du processus consiste à bien repérer les sensations d'un muscle tendu et d'un muscle relâché.

✓ **L'apparition de crampes :** il peut arriver qu'une crampe surgisse lorsque vous contractez le muscle. C'est généralement le cas au niveau des jambes. Pour empêcher ce désagrément, veillez à choisir une pièce chaude et à ne pas souffrir d'une fatigue musculaire excessive. N'oubliez pas non plus de ne pas pousser la contraction trop loin. Le but de cette contraction étant uniquement de mieux sentir la sensation de tension. Si la crampe apparaît, essayez de masser ou d'étirer le muscle pour soulager la douleur.

✓ **S'endormir :** si vous avez recours à la relaxation progressive pour remédier à vos insomnies, je suis sûr que vous apprécierez de plonger dans les bras de Morphée ! Mais, si vous souhaitez parfaire votre technique de relaxation, l'idéal est de demeurer éveillé. Voici quelques moyens de rester éveillé lorsque vous pratiquez la relaxation :

- utilisez la relaxation progressive quand vous êtes bien éveillé et vigilant, à savoir le matin ou l'après-midi ;
- essayez de garder les yeux ouverts pendant l'exercice ;
- effectuez la relaxation dans une pièce qui laisse passer la lumière et/ ou bien éclairée. Faites preuve de patience. Au bout de quelques semaines, vous ne vous endormirez plus en pleine séance.

✓ **Se sentir moins bien à la fin de la séance de relaxation progressive :** l'effet de la relaxation progressive n'est pas instantané. Accordez-vous au moins deux semaines avant de porter un jugement sur la technique. Ce n'est pas parce que vous vous sentez plus mal les premières fois, que le processus de relaxation ne portera pas ses fruits à plus long terme. Cela revient un peu à dire que fréquenter une salle de sport ne vous convient pas parce que vous avez les muscles raides après les séances. Mais, vous pouvez faire certaines choses



afin de mieux vous sentir. Voici quelques suggestions si cette technique vous pose problème :

- diminuez la force et la durée de contraction des muscles ;
- essayez la technique de relaxation progressive passive (elle n'implique aucune contraction musculaire) ;
- changez de posture, comme vous allonger sur votre lit ou vous asseoir sur une autre chaise ;
- accordez plus de temps à la phase de détente après chaque contraction ;
- modifiez la durée de la séance, en la raccourcissant ou en l'allongeant ;
- tentez une autre stratégie de relaxation si vous estimez que la relaxation progressive ne vous apporte vraiment rien. L'essentiel est de trouver une technique qui vous convienne.

✓ **Avoir des vertiges pendant la séance de relaxation ou à la fin** : c'est peut-être le signe d'une tension basse ou d'une autre affection. Consultez votre médecin traitant et demandez-lui des conseils pour effectuer vos exercices de relaxation.

✓ **Trouver le processus douloureux** : la relaxation progressive ne doit pas être douloureuse. Vous infligez peut-être à vos muscles une contraction excessive. Dans ce cas, il vaut mieux diminuer la tension exercée.

Si les émotions se bousculent, à vous de voir si vous souhaitez poursuivre l'expérience pour vérifier si la charge émotionnelle diminue ou bien faire une pause et reprendre la technique lorsque vous vous sentirez plus fort.

N'oubliez pas de vérifier auprès de votre médecin traitant que votre santé vous permette bien de pratiquer la relaxation progressive.



➤ **Perdre sa concentration** : il est possible que votre concentration disparaisse à un moment de la séance, voire à plusieurs reprises. C'est normal. Évitez de vous le reprocher. Dès que vous sentez que votre esprit se disperse, reportez doucement votre attention sur le processus de déroulement de la séance. Vous remarquerez peut-être que vous êtes bien concentré la première fois que vous appliquez la technique, mais que vous perdez plus facilement votre concentration une fois que l'attrait de la nouveauté s'estompe. Ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal.

➤ **Ne pas savoir combien de temps contracter et relâcher ses muscles** : gardez bien à l'esprit que la phase de contraction ne doit durer que 5 secondes et celle de détente, 30 secondes. Inutile de respecter ces chiffres à la lettre. Veillez simplement à relâcher les muscles plus longtemps que vous ne les contractez. Vous pouvez être tellement concentré sur la phase de contraction que vous en oubliez de consacrer suffisamment de temps à la phase de relâchement.

# Chapitre 2

## Respirez !

### *Dans ce chapitre :*

- ▶ Apprécier l'effet bénéfique des techniques de respiration
- ▶ Explorer les moyens simples de se détendre grâce aux techniques de respiration
- ▶ Découvrir comment associer la respiration aux autres techniques de relaxation

La première fois que j'ai entendu parler des techniques de respiration, j'étais adolescent. On m'a conseillé d'essayer un exercice, mais cela ne m'a pas convaincu. « Je respire en permanence », ai-je pensé. « Qu'est-ce que peut bien apporter la respiration ? Ce doit être un de ces rituels orientaux inutiles. » J'étais l'adolescent type qui jugeait tout. L'image d'Épinal du gourou employant toutes sortes de techniques de respiration bizarres ne m'attirait vraiment pas. J'ai réellement compris le pouvoir des exercices de respiration une fois adulte, après avoir écouté un CD dédié. J'ai mesuré mon niveau de détente avant et après l'écoute, comme le conseillait le CD, et je me suis senti bien plus détendu et en forme au bout de quelques minutes. Je suis tombé des nues. J'ai ensuite découvert tout un éventail de techniques de respiration que j'emploie désormais de façon interchangeable tout au long de la journée afin de me sentir calme, concentré et... détendu. Je montre souvent à mes clients des techniques de respiration adaptées qui portent presque immédiatement leurs fruits.

## Découvrir le pouvoir de la respiration

Se servir de la respiration pour produire un état de détente est une approche recherchée et bien acceptée. Les techniques de respiration sont l'un des moyens les plus rapides d'atteindre un état de détente et se maîtrisent relativement facilement. La plupart des techniques de relaxation, telles que la relaxation progressive et la visualisation guidée, provoquent indirectement la réponse de relaxation. La modification de votre respiration peut déclencher directement un état de détente, ce qui en fait un outil puissant.

La plupart des exercices de relaxation sont associés à des techniques de respiration. Ces dernières peuvent être utilisées à n'importe quel moment, à n'importe quel endroit et sont idéales pour les situations stressantes ou lorsque vous êtes débordé et que vous souhaitez vous recentrer discrètement et rapidement. Les exercices de respiration impliquent de prendre conscience de votre respiration en adoptant une certaine attitude (*méditation*) ou de modifier votre respiration pendant la durée de l'exercice (*technique de respiration*). En appliquant chaque jour des techniques de respiration, vous vous sentirez très vite plus calme et vous mettrez ainsi fin aux mauvaises habitudes respiratoires. Selon le type d'exercice respiratoire que vous mettrez en place, vous aurez aussi plus d'énergie et serez plus détendu au quotidien.

Bien que les exercices présentés dans ce chapitre soient simples, il se peut que vous trouviez dans un premier temps le processus difficile, voire peu probant. Soyez patient et sachez qu'avec le temps, vous maîtriserez les techniques de respiration et verrez en elles un précieux allié dans votre périple vers plus de détente, de paix et de calme. Si, au bout de deux semaines, vous demeurez hermétique aux techniques de respiration, sollicitez une aide extérieure ou essayez une autre technique présentée dans cet ouvrage. Utilisez celle qui vous convient au lieu de vous autoflageller pour votre incapacité à vous adapter à certaines techniques.



## Le stress du déménagement

Hier, une femme extrêmement stressée m'a appelé. Elle s'apprêtait à déménager de la maison qu'elle occupait depuis plus de trente ans. En outre, l'un de ses voisins représentait une nuisance de tous les instants et un autre mettait de la musique à fond jusque tard dans la nuit. Elle ne souhaitait pas déménager car elle avait tous ses amis dans le quartier, mais, en même temps, elle voulait se rapprocher de l'un de ses fils et fuir ses voisins. Ses jambes et ses bras se sont mis à trembler d'inquiétude et elle avait l'impression de sombrer dans un brouillard. Son médecin a imputé cela au stress. Elle avait parcouru mon ouvrage *Méditation : la pleine conscience pour les Nuls* (Éditions First, 2013) et utilisé le CD joint chaque jour pour l'aider à gérer son stress, mais son niveau d'anxiété avait atteint des sommets à cause de la perspective du déménagement. Je lui ai demandé d'évaluer son stress et elle m'a dit qu'elle était très stressée. Je lui ai fait faire un exercice de respiration pendant une dizaine de minutes, au bout desquelles elle s'est sentie détendue, avec une maîtrise de soi retrouvée. Quel changement pour dix petites minutes passées au téléphone ! Nous avons ensuite pu parler de la cause de son stress et des divers moyens de le gérer, mais tout a commencé par des exercices de respiration. Vous aussi vous pouvez vous sentir plus en contrôle grâce aux exercices présentés dans ce chapitre.

Si vous avez des vertiges ou ressentez un malaise pendant l'exécution d'une technique de respiration, arrêtez tout et faites une pause. Si ce malaise perdure, consultez votre médecin. Évitez de contraindre ou de forcer votre respiration. Prenez votre temps et évoluez à votre rythme.

Il faut que vous ressentiez votre respiration dans l'ensemble de votre corps. Aucun exercice de ce livre ne saurait se substituer à un traitement médical si vous souffrez d'une affection, sauf recommandation de votre médecin.



## ***Comprendre le mécanisme de la respiration***

Voici une donnée à couper le souffle : en moyenne, un être humain respire environ 500 millions de fois au cours de sa vie. Pas de blagues, hein... ne retenez pas votre respiration !

La respiration est vitale à votre bien-être. Elle a essentiellement pour but d'apporter de l'oxygène à votre corps et de le débarrasser du surplus de dioxyde de carbone. Vous respirez inconsciemment, à savoir que c'est automatique. Si vous deviez y penser à chaque fois, vous auriez probablement oublié depuis longtemps et seriez tombé raide mort. Heureusement, votre organisme est trop intelligent pour vous confier cette mission essentielle et s'en charge donc automatiquement. Cependant, contrairement à la plupart des autres systèmes, vous pouvez contrôler votre respiration si vous le souhaitez. La respiration s'apparente à un interrupteur de relaxation. En contrôlant votre respiration, vous pouvez désactiver la réponse de stress automatique et activer si nécessaire la réponse de relaxation automatique.

Pour exécuter correctement les techniques de respiration, vous devez comprendre le mécanisme associé. Dans cette section, je vous aide à cerner les divers aspects de la respiration.

### ***Le fonctionnement des poumons***

Pour respirer, vous sollicitez vos poumons. La respiration

comprend deux phases très simples :

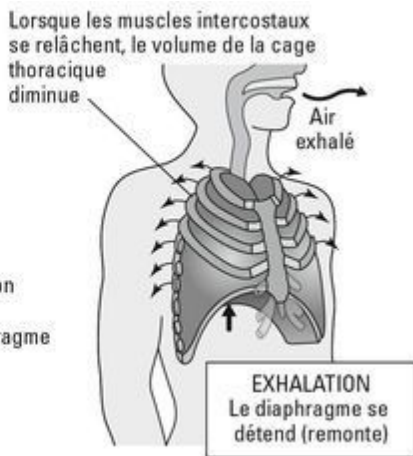
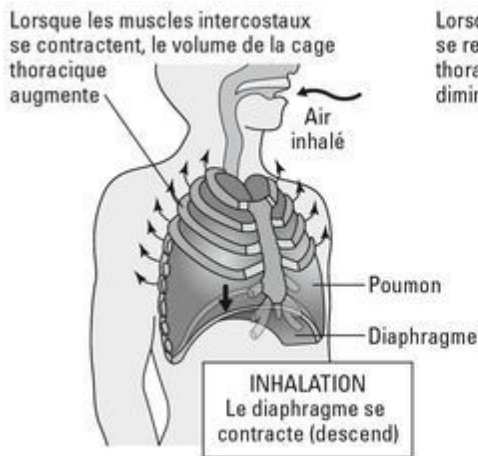
➤ **L'inhalation** : la première phase de la respiration est l'*inhalation* (ou inspiration) qui remplit vos poumons d'air. Vous inhalez grâce à votre *diaphragme*, muscle situé juste sous vos poumons (voir la [figure 2-1](#)). Lorsque vous inhalez, les muscles du diaphragme et de la cage thoracique se contractent, laissant pénétrer l'air dans les poumons.

➤ **L'exhalation** : la seconde phase de la respiration est l'*exhalation* (ou expiration). Les muscles du diaphragme et de la cage thoracique se relâchent et expulsent l'air de vos poumons. Puis, le cycle se répète.

Lorsque vous inspirez, l'oxygène pénètre dans le sang et alimente toutes vos cellules. Sans oxygène, vos cellules mourraient. C'est la raison pour laquelle la respiration est un processus automatique et essentiel à la vie. Lorsque vous expirez, vous vous débarrassez d'un gaz nommé dioxyde de carbone produit par les cellules. Votre organisme a également besoin de la bonne quantité de dioxyde de carbone. L'expiration est donc tout aussi importante que l'inspiration.

Le rythme et la profondeur de la respiration sont en grande partie déterminés par la quantité de dioxyde de carbone (déchet gazeux) dans le sang.

**Figure 2-1** : Votre diaphragme vous aide à inspirer et expirer.



Si vous respirez trop rapidement ou profondément (*hyperventilation*), vous perdez trop de dioxyde de carbone. Si vous respirez trop lentement ou superficiellement (*hypoventilation*), vous finissez par accumuler du dioxyde de carbone.

La réponse de relaxation est associée à une fréquence de respiration relativement faible. Quand vous êtes stressé ou tendu, le simple fait de ralentir votre rythme respiratoire déclenche immédiatement votre réponse de relaxation, laquelle ralentit votre fréquence cardiaque, diminue la tension musculaire et calme votre esprit. Notez d'ailleurs que lorsque nous dormons, notre rythme respiratoire est automatiquement ralenti.

## ***Comprendre son mode de respiration***

Avant d'entamer l'exploration du fantastique éventail d'exercices de respiration présentés dans cet ouvrage, il est important de mieux prendre conscience de la façon dont vous avez l'habitude de respirer et comment votre respiration varie selon votre état d'esprit.

### ***La réaction de l'organisme à la respiration***

Commencez à mieux comprendre votre respiration en en prenant conscience. Pour ce faire, prêtez attention aux



mouvements de votre ventre (abdomen) et de votre poitrine quand vous inspirez et expirez. Cette prise de conscience consiste à se montrer curieux de ce qui se passe et non à essayer de changer des choses.



**1. Commencez par vous asseoir sur une chaise.**

Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez. Placez une main sur le ventre (autour du nombril) et l'autre sur la poitrine. En respirant naturellement, prêtez attention aux déplacements de vos mains. Est-ce que votre ventre se soulève puis retombe ? Est-ce que votre poitrine se soulève puis retombe ? Remarquez ce qui se passe pendant quelques minutes.

**2. Placez maintenant vos mains sur les côtés, juste sous les côtes.**

En respirant naturellement, voyez si vos flancs s'étendent à l'inspiration, puis se déplacent en arrière à l'expiration. N'oubliez pas, il est inutile de forcer ou changer quoi que ce soit pour cet exercice. Observez simplement ce qui se passe pendant quelques minutes.

**3. Penchez-vous en avant et mettez vos mains sur le bas de votre dos si vous le pouvez.**

Voyez si vous remarquez un quelconque mouvement lorsque vous respirez. Vous serez peut-être même capable de sentir votre poitrine se déplacer vers l'arrière. Prêtez attention aux sensations associées.

**4. Consignez vos observations dans votre journal de la relaxation.**

Répétez cet exercice après avoir expérimenté les divers exercices de respiration de ce chapitre pendant quelques semaines, puis voyez si votre façon de respirer a changé. Lorsque vous respirez naturellement, si votre ventre se gonfle plus à l'inspiration, c'est le signe que vous êtes plus détendu.

Cet exercice montre que la respiration n'est pas simplement le soulèvement de la poitrine comme beaucoup de gens le pensent, mais une expansion dans toutes les directions. Voilà pourquoi le fait de se tenir affalé en position assise ou d'être voûté en position debout restreint votre respiration. Être assis ou debout le dos bien droit permet à votre poitrine de s'ouvrir et d'absorber suffisamment d'air.

## ***L'influence des pensées et émotions sur la respiration***

Il existe une différence entre savoir intellectuellement que vos émotions influent sur votre respiration et ressentir l'effet associé. Voici un exercice pour vous aider à comprendre en quoi votre respiration est façonnée par le type de pensées et sentiments qui occupent votre esprit.



- 1. Commencez par adopter une posture confortable (par exemple, assis ou allongé sur le dos).**  
Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez.
- 2. Placez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine.**  
Prêtez attention à votre respiration et aux sensations associées pendant une minute environ.
- 3. Pensez à une situation qui génère chez vous actuellement du stress ou de l'anxiété.**
- 4. Voyez pendant une minute environ comment évolue votre respiration.**
- 5. Pensez maintenant à un endroit apaisant dans lequel vous êtes déjà rendu.**  
Imaginez-en un si vous n'avez pas ce genre de souvenir. Par exemple un bord de mer, le calme d'une forêt ou encore la vue d'une haute montagne.
- 6. Prenez conscience pendant une minute environ des éventuels changements qui se manifestent au niveau de votre respiration.**

## **S'inspirer des cultures très anciennes**

En latin, le mot *spiritus* signifie « âme, courage, respiration et vigueur ». Les cultures très anciennes liaient souvent la respiration à la force de vie. Le *qi*, terme chinois, se traduit par « air » ou « respiration », mais aussi « circulation de l'énergie ». Le mot *prana* vient du sanscrit, première langue du bouddhisme et de

l'hindouisme, et signifie « respiration », mais également « force vitale ». Dans l'univers du yoga, *pranayama* est le contrôle du *prana*, qui implique au départ un contrôle de la respiration menant à une vitalité accrue. *Atman*, « âme » en sanscrit, signifie également respiration. Le terme français « aura » vient du grec *aura*, qui veut dire « respiration ».

Le lien entre la respiration, la spiritualité et l'énergie est étroit. Les cultures très anciennes appréciaient l'importance des habitudes et techniques de respiration de qualité, non seulement pour un bien-être général, mais également pour développer leur force vitale et leur spiritualité.

Qu'avez-vous remarqué ? Vous avez probablement découvert que votre respiration était plus rapide et superficielle lorsque vous réfléchissiez à quelque chose de stressant et un peu plus lente voire profonde quand vous pensiez à un endroit apaisant. Cet exercice est destiné à vous aider à percevoir l'influence du stress sur votre rythme respiratoire. Par conséquent, la prochaine fois que vous notez chez vous une respiration rapide et superficielle, cela signifie peut-être que vous êtes obnubilé par des pensées stressantes. Un bref exercice de respiration vous permettra alors de vous détendre.

## ***Apprécier les bienfaits d'une bonne respiration***

Une bonne respiration affiche un rythme adapté à la situation rencontrée. Lorsque vous courez, votre rythme respiratoire doit être élevé. Par contre, lorsque vous êtes au repos, il est inférieur. Dans cette section, je vous montre certaines techniques pour modifier votre respiration volontairement.

Voici certains bienfaits d'une bonne respiration :

- ✓ vous vous sentez plus détendu et plus en contrôle ;
- ✓ votre organisme – et particulièrement votre sang – reçoit suffisamment d'oxygène et peut plus facilement éliminer les toxines ;
- ✓ vous avez plus d'énergie, êtes plus alerte et capable d'en faire plus en moins de temps ;
- ✓ vous risquez moins de tomber malade car votre système immunitaire est renforcé par cet état de détente accru ;
- ✓ vos tensions musculaires sont diminuées, ainsi que les crampes éventuelles ;
- ✓ votre digestion est améliorée grâce à un meilleur échange cellulaire ;
- ✓ vous ressentez un bien-être plus marqué ;
- ✓ vous savez comment vous détendre et lâcher prise en cas de stress.

## ***Découvrir la source de mauvaises habitudes respiratoires***

Respirer est un processus très naturel, mais, en grandissant, nous prenons de mauvaises habitudes respiratoires pour un certain nombre de raisons :

- ✓ **Une mauvaise position assise ou démarche :** elle a pour effet de comprimer vos poumons et d'entraîner une inspiration ou expiration incorrecte.
- ✓ **Un stress ou une anxiété durable :** la réponse de stress se traduit par un rythme respiratoire rapide susceptible de devenir naturel si vous souffrez de stress chronique.
- ✓ **Une tension musculaire :** quand vos muscles sont tendus, surtout au niveau des épaules ou de l'abdomen, vous diminuez la quantité d'air reçue par vos poumons.

Si le stress influe sur votre rythme respiratoire, améliorer votre respiration ou exécuter des techniques de temps en

temps présente l'énorme avantage de vous permettre de vous sentir plus détendu. La pleine conscience de votre respiration, sans pour autant la modifier, peut vous aider à la réguler et faire naître en vous un état de détente et un sentiment de contrôle.



## ***Surmonter les difficultés lors d'exercices de respiration***

La première fois que vous effectuez les exercices de respiration présentés dans ce chapitre, il est possible que vous éprouviez quelques difficultés. Dans cette section, je vous propose des méthodes simples pour résoudre ces problèmes.

### ***Vous êtes anxieux***

Il est assez courant de ressentir de l'anxiété pendant un exercice de respiration. La nouveauté peut être source d'anxiété. Votre fréquence cardiaque augmente et votre respiration se fait plus rapide. Demandez-vous ce qui vous inquiète. Votre organisme est bien trop intelligent pour que vous cessiez définitivement de respirer. Si vous ressentez trop d'anxiété, faites une pause et reprenez l'exercice un peu plus tard. Plus vous vous exercerez, plus votre anxiété diminuera. N'oubliez pas, c'est vous qui décidez ce qui est mieux pour vous. Il ne s'agit pas de suivre aveuglément mes conseils. Vous vous connaissez mieux que quiconque.

### ***Vous vous sentez plus mal à la fin de l'exercice***

Cela ne signifie pas pour autant que vous avez échoué. Vous le trouvez peut-être difficile parce qu'il représente la nouveauté. N'essayez pas de fournir trop d'efforts, allez à votre rythme. Si, au bout de deux semaines d'exercices quotidiens, vous vous sentez toujours plus mal à la fin des séances, rapprochez-vous d'un professionnel ou essayez

une autre technique de relaxation.

### ***Vous avez la tête qui tourne***

C'est peut-être un signe d'hyperventilation (vous respirez trop profondément ou rapidement). Essayez de ne pas réaliser trop d'inspirations profondes successives. Respirez lentement et superficiellement ou retenez votre respiration pendant quelques secondes. Si vous avez des doutes sur la cause de vos vertiges, consultez votre médecin traitant.

### ***Vous vous endormez***

Si vous vous endormez, c'est que vous êtes très détendu et c'est bon signe, dans un certain sens. Mais, dans la mesure où la relaxation est une habileté, vous devez vous entraîner à rester éveillé lorsque vous effectuez des exercices de respiration. Prenez une position assise le dos bien droit, gardez les yeux ouverts ou choisissez un moment de la journée où vous êtes plus alerte.

### ***Vous ne parvenez pas à vous concentrer***

La plupart des gens ont l'esprit qui fourmille de pensées susceptibles de les distraire de l'exercice à effectuer. Dès que vous sentez votre esprit vagabonder, recentrez-vous sur l'exercice, sans vous faire de reproches. Ce « vagabondage attentionnel » fait partie du processus.

## ***Explorer des exercices de respiration relaxants***

Les exercices de respiration présentés dans cette section sont destinés à vous détendre. Ils sont à la fois très simples et redoutablement efficaces. Si vous ne devez retenir qu'une chose de cet ouvrage, c'est de parvenir à prendre conscience de votre respiration et de la contrôler de temps en temps. Vous disposerez ensuite d'une arme exploitable en quelques minutes et ce, toute votre vie.

La relaxation est une habileté. L'expérimentation des

techniques de relaxation peut être source de frustration dans un premier temps. Exécutez celles de ce chapitre pendant une semaine. Si vous ne constatez aucun effet bénéfique, essayez-en d'autres.



Essayez de réaliser les exercices de ce chapitre tout au long de la journée, quand vous y pensez. Ensuite, lorsque vous ressentirez du stress, vous serez plus à même de gérer votre tension. Souvent et à petites doses, tel est le secret des techniques de relaxation et de respiration.



## ***Commencer par la respiration abdominale***

Lorsque vous respirez par le ventre, vos poumons se remplissent d'air et votre diaphragme s'abaisse. Le dessin de la [figure 2-2](#) montre ce qui se passe dans vos poumons lorsque vous respirez par le ventre.

**Figure 2-2** : La respiration abdominale, particulièrement relaxante.



Essayez l'exercice suivant afin de savoir si vous respirez naturellement par le ventre :

1. **Asseyez-vous sur une chaise ou allongez-vous à même le sol.**
2. **Posez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre, au niveau du nombril.**
3. **Pendant quelques minutes, voyez comment se déplacent une main ou les deux lorsque vous inspirez naturellement.**

Si la main située sur votre poitrine se soulève lorsque vous inspirez, c'est que vous ne respirez pas par le ventre. Pas de panique ! C'est une bonne chose, dans un certain sens, car le moment est venu d'apprendre la respiration abdominale et donc de vous sentir plus détendu et calme quand le besoin s'en fait sentir. Si vous êtes déjà un adepte de la respiration abdominale, génial ! Mais, pour respirer plus profondément ainsi lorsque vous êtes dans une situation stressante, cette section vous sera toujours utile.

Pour respirer par le ventre, respectez la procédure suivante :



**1. Commencez par vous allonger sur le dos.**

Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez.

**2. Placez vos mains sur votre ventre (sur ou autour du nombril).**

**3. Gonflez légèrement le ventre à chaque inspiration comme si vous vouliez pousser vos mains et dégonflez-le à chaque expiration comme si vous vouliez aspirer votre nombril.**

**4. Vous allez commencer à remarquer que votre ventre se gonfle, et non le haut de votre thorax.**

Vous êtes en pleine respiration abdominale.

**5. Respirez lentement, profondément et avec fluidité.**

Continuez de prêter attention aux sensations lors des mouvements de votre ventre.

**6. Si des pensées parasites s'insinuent et que votre esprit a tendance à divaguer, reportez votre attention sur votre respiration.**

Mais surtout ne vous reprochez pas de penser !

**7. Essayez d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche.**

Faites rentrer l'air tranquillement par les narines et soufflez-le en pinçant les lèvres, comme si vous souffliez dans une paille, afin de ralentir et prolonger l'expiration.

Dans un premier temps, effectuez cet exercice pendant quelques minutes, puis une fois familiarisé, passez à une vingtaine de minutes. Faites-le une fois par jour (deux fois dans l'idéal). Consignez vos conclusions dans votre journal de la relaxation en indiquant votre état de détente avant et après chaque exercice.

Si votre ventre ne se gonfle pas à l'inspiration et ne se dégonfle pas à l'expiration ou si vous ne sentez rien de





✓ **Soyez patient !** Continuez à centrer votre attention sur votre abdomen et voyez s'il se soulève et s'affaisse avec le temps. Même le plus petit mouvement est un excellent début.

✓ **Ne forcez pas le mouvement abdominal.** À trop vouloir que votre ventre bouge, vous allez générer de la tension en forçant sur vos muscles abdominaux. Effectuez cet exercice avec douceur.

✓ **Expirez systématiquement à fond avant d'inspirer.** Ainsi, votre ventre gonflera à la prochaine inspiration.

✓ **Massez-vous le ventre.** Frottez-vous les mains pour les réchauffer puis faites-vous un massage doux en tournant votre main autour de votre nombril dans le sens des aiguilles d'une montre. Voyez si cela atténue quelque peu la tension.

✓ **Appuyez très doucement sur votre ventre à l'expiration.** Diminuez la pression sur votre ventre lorsque vous inspirez. Faites cela sur quelques cycles inspiration/expiration. Puis, vérifiez si votre ventre commence à se soulever légèrement lorsque vous inspirez.

✓ **Frottez-vous les mains jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.** Placez-les sur votre ventre, l'une sur l'autre. Voyez si vous percevez un quelconque mouvement au niveau du ventre.

✓ **Imaginez-vous avec un ballon dans votre ventre.** Lorsque vous inspirez, le ballon se gonfle, puis se dégonfle quand vous expirez. Cette image peut s'avérer utile pour certaines personnes.

## ***Compter jusqu'à 5***

Centrer son attention sur la respiration semble naturellement contribuer à l'apaiser et permet d'adopter un

rythme naturel lent et fluide. Il existe une technique pour y parvenir, le *compte des respirations*. Mais, elle n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. Pour en améliorer la maîtrise, la clé est la persévérance.



**1. Commencez par adopter une posture confortable (par exemple, assis ou allongé sur le dos).**

Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez.

**2. Prêtez attention aux sensations de votre respiration naturelle.**

Laissez chaque inspiration venir librement sans chercher à précipiter l'apport d'air, puis expirez naturellement.

**3. La prochaine fois que vous expirez, comptez mentalement « 1 ».**

**4. À la prochaine expiration, comptez mentalement « 2 ».**

**5. Continuez ainsi jusqu'à « 5 ».**

**6. Une fois le chiffre « 5 » atteint, recommencez à « 1 ».**

**7. Si vous vous laissez déconcentrer, recommencez à « 1 ».**

**8. Il est possible que vous vous déconcentriez facilement, sans pouvoir aller au-delà de « 2 » ou « 3 ».**

Ne vous reprochez pas cette perte de concentration, soyez indulgent et recommencez à « 1 ».

Lorsque vous vous apercevez que vous avez oublié de compter, c'est que vous prenez conscience des choses. Vous prenez conscience que vous n'étiez pas concentré. Cette prise de conscience est l'occasion de vous féliciter et non de vous réprimander pour ce manque de concentration.



Vous souhaiterez peut-être compter jusqu'à « 7 », voire « 10 ». Le plus important est la persévérance et la patience envers vous-même. Essayez d'accepter le fait que vous perdiez votre concentration à plusieurs reprises. L'idée est de recommencer le processus sans trop vous agacer.

Ce qu'il y a de génial avec le compte des respirations, c'est que vous pouvez le faire à n'importe quel moment, sans que personne ne s'en rende compte. Enfin, sauf si vous vous mettez à compter à voix haute ! Vous pouvez avoir

recours au compte des respirations dès que vous vous sentez stressé. Par exemple, vous faites la queue au supermarché et un client met 5 minutes à trouver sa carte de crédit dans son sac à main ou portefeuille et vous sentez la moutarde vous monter au nez. Regardez simplement ailleurs et commencez le compte des respirations. Vous vous sentirez mieux à long terme et parviendrez peut-être même à éviter de lancer des regards noirs aux clients désorganisés.

## ***Plonger au cœur de la respiration profonde***

La respiration profonde vous aide à retrouver de l'énergie et à vous sentir plus calme. Il est possible que votre façon naturelle de respirer soit trop superficielle. En faisant un peu de respiration profonde pendant un certain temps, vous allez approfondir votre respiration naturelle.

La plupart des gens ne savent pas respirer profondément. Ils ouvrent à tort la cage thoracique et rentrent le ventre. Dans la section « Commencer par la respiration abdominale », plus haut dans ce chapitre, j'explique l'importance du diaphragme en matière de respiration. Lorsque vous faites en sorte que votre ventre soit souple, votre diaphragme peut descendre, faisant ressortir légèrement le ventre. C'est le signe d'une respiration profonde.



- 1. Commencez par adopter une posture confortable (par exemple, assis ou allongé sur le dos).**

Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez. Fermez les yeux si cela vous facilite les choses.

- 2. Placez vos deux mains l'une sur l'autre sur votre ventre.**

Prêtez attention pendant quelques instants aux sensations associées à votre respiration.

- 3. Lors de votre prochaine expiration lente et douce, contractez vos abdominaux.**

Lorsque votre abdomen « rentre » dans votre corps, vous expulsez la majeure partie de l'air présent dans vos poumons.

4. **Lorsque vous inhalez, imaginez l'air remplissant vos poumons et faisant gonfler votre ventre.**

Imaginez-vous avec un ballon dans le ventre que vous gonflez.

5. **Retenez votre respiration pendant quelques secondes.**

6. **Expirez entièrement et aussi lentement et en douceur que possible.**

Dans la mesure du possible, faites durer l'expiration plus longtemps que l'inspiration. Faites en sorte de rentrer l'abdomen.

7. **Respirez par le ventre.**

Essayez de remplir un ballon imaginaire en comptant lentement jusqu'à quatre. Pour vous aider à compter ces quatre secondes, dites-vous « mille, deux mille, trois mille, quatre mille ».

8. **Retenez votre respiration pendant deux bonnes secondes.**

Dites-vous « mille, deux mille », si cela peut vous aider.

9. **Expirez lentement en comptant jusqu'à 6.**

Lorsque vous expirez, ayez le sentiment de vous abandonner à la tranquillité et savourez le moindre signe de détente.

10. **Reprenez une respiration normale et détendez-vous quelques instants.**

Après quelques respirations normales et lorsque vous vous sentez prêt, faites de nouveau quelques cycles inspiration/expiration de respiration profonde en comptant de nouveau.

Notez sur une échelle de 0 à 10 votre niveau de détente perçu avant et après l'exercice. Vous aurez ainsi une idée de l'efficacité de l'exercice et cela vous incitera à renouveler l'expérience. La première fois que vous le réalisez, vous vous sentez plus tendu à la fin, ce qui est plutôt normal car vous découvrez la respiration profonde. Avec le temps, vous constaterez que cette technique est relaxante. Et, avec un peu d'expérience, vous pouvez l'effectuer assis, voire debout à l'arrêt de bus. Pas besoin alors d'avoir vos mains sur le ventre.



## ***Essayer la respiration à l'aide d'une paille***

Vous avez peut-être l'habitude de prendre des respirations brèves, superficielles et rapides et non lentes et totales. La respiration à l'aide d'une paille vous encourage à expirer

plus lentement de par l'utilisation de cet accessoire et aboutit également à plus de profondeur. Vous pouvez même utiliser une paille fantaisie qui tourne sur elle-même plusieurs fois.



1. **Commencez par adopter une posture confortable (par exemple, assis ou allongé sur le dos).**  
Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez.
2. **Expirez en soufflant dans une paille jusqu'à ce que vous ayez expulsé tout l'air présent dans vos poumons.**  
À l'expiration, essayez de ne pas forcer. Ayez la bouche et les lèvres souples et expirez naturellement.
3. **Ôtez la paille et respirez normalement à plusieurs reprises.**  
Laissez votre respiration reprendre son rythme naturel.
4. **À la prochaine expiration, prenez la paille en bouche et répétez le processus.**

Faites cet exercice pendant quelques minutes dans un premier temps, puis augmentez progressivement la durée jusqu'à 10-15 minutes si vous trouvez la technique relaxante ou revigorante. Si vous n'avez pas de paille, prenez une feuille de papier que vous roulez en un tube fin.

## ***Associer plusieurs techniques de respiration***

Je décris plusieurs techniques de relaxation dans ce chapitre. Mais, vous n'êtes pas obligé de les essayer séparément. Pour beaucoup de gens, ces techniques sont plus efficaces en en associant plusieurs. La prise de conscience et le contrôle de la respiration sont l'une des techniques de relaxation fondamentales jugées pertinentes. Cependant, les techniques de respiration se marient bien avec d'autres techniques.

Dans cette section, j'ai associé quelques techniques de respiration à certaines stratégies de relaxation décrites dans ce livre. Pour trouver celles qui vous conviennent, essayez-les deux fois par jour pendant au moins une

semaine. Écrivez dans votre journal de la relaxation le résultat obtenu, puis décidez si vous souhaitez la conserver dans votre arsenal ou en essayer d'autres.

## ***Respirer à l'aide d'affirmations de relaxation***

Il s'agit d'énoncés positifs qui conditionnent votre subconscient à développer une image de soi plus positive. Ils vous aident à vous sentir calme et détendu. Choisissez l'une des affirmations de relaxation suivantes ou créez-en vous-même. Attention cependant à ne pas utiliser de mots négatifs ou de négations dans vos affirmations :

- ✓ je me sens plus calme ;
- ✓ je suis détendu ;
- ✓ mon corps est à l'aise ;
- ✓ je me sens de plus en plus tranquille ;
- ✓ je suis en paix.

Essayez de créer des affirmations personnalisées adaptées aux difficultés rencontrées actuellement. Par exemple, si vous vous sentez tendu et sans énergie, vous pouvez vous dire : « À chaque inspiration, je sens l'énergie m'envahir et je suis détendu. » Là aussi, choisissez des énoncés positifs en évitant les termes négatifs : « À chaque inspiration je me sens calme » au lieu de : « À chaque inspiration je ne suis plus stressé ».

Veillez à croire à ce que vous dites, afin d'optimiser l'effet obtenu.



### **1. Commencez par adopter une posture confortable (par exemple, assis ou allongé sur le dos).**

Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez. Voyez comment vous vous sentez au début de l'exercice.

### **2. Prenez conscience des sensations physiques associées à votre respiration.**

Sentez l'air dans votre nez, votre poitrine, votre ventre ou éventuellement ailleurs.

3. **À chaque fois que vous expirez, prononcez mentalement votre affirmation.**
4. **Prêtez attention à ce que vous sentez en expirant et à votre affirmation.**
5. **Si votre affirmation est une longue phrase, prononcez-la pendant l'inspiration et l'expiration.**
6. **Si votre esprit se met à vagabonder vers d'autres pensées et inquiétudes, sachez que c'est naturel.**  
Dès que vous ressentez une certaine distraction, reportez votre attention vers votre affirmation avec indulgence et non en vous faisant des reproches.
7. **Revenez vers les sensations liées à votre respiration et voyez comment vous vous sentez désormais.**

Consignez dans votre journal de la relaxation les effets produits par l'exercice. Essayez d'évaluer votre niveau de détente avant et après l'exercice.



## ***Associer respiration et visualisation guidée***

Vous pouvez associer votre exercice de respiration préféré à la visualisation. Même si vous n'êtes pas du genre imaginaire, essayez la visualisation pour être plus détendu.



1. **Commencez par adopter une posture confortable (par exemple, assis ou allongé sur le dos).**  
Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez. Fermez les yeux si cela ne vous met pas mal à l'aise.
2. **Expirez à fond.**  
Placez une main sur votre ventre à l'inspiration. Essayez de faire en sorte que votre ventre se gonfle. Si vous n'y parvenez pas, reportez-vous à la section « Commencer par la respiration abdominale », plus haut dans ce chapitre.
3. **Continuez à respirer par le ventre pendant une minute environ.**

Adoptez une respiration fluide et naturelle. Si vous n'êtes pas à l'aise ou si vous avez des difficultés à respirer, c'est que vous forcez probablement trop. Gardez à l'esprit que cela doit se faire paisiblement et naturellement. À chaque inspiration, vous vous nourrissez d'air et à chaque expiration vous le laissez s'échapper.

**4. Pensez à un lieu paisible où vous vous êtes rendu par le passé.**

Vous vous y sentez en sécurité et protégé. Ce lieu est très calme. Si vous ne vous souvenez pas avoir fréquenté un tel lieu, créez-le mentalement en associant plusieurs images. Si vous avez le choix entre plusieurs lieux, prenez-en un. Vous essaieriez les autres les prochaines fois.

**5. Détendez-vous dans ce lieu paisible.**

Prêtez attention à ce que vous voyez et entendez. Ne vous souciez pas de la netteté des images et contentez-vous de les accepter. Quelles odeurs sentez-vous dans l'air ? Quelles sensations physiques avez-vous dans ce lieu paisible et relaxant ? Prenez doucement conscience des détails qui vous semblent importants.

**6. Prenez conscience de votre respiration.**

Imaginez-vous détendu en train de respirer calmement. Concentrez-vous sur les sentiments de paix et de détente. Votre respiration est chaude et agréable, le tout avec un rythme détendu. Continuez à respirer par le ventre.

**7. Mettez un terme à l'exercice au bout de 20 minutes (ou de la durée choisie).**

Revenez vers vos sensations corporelles, puis ouvrez les yeux. Reprenez conscience tranquillement de ce qui vous entoure. Vous pouvez maintenant effectuer la tâche qui vous attend, armé de ce sentiment de calme et de détente.

Si vous le souhaitez, vous pouvez effectuer cet exercice l'espace de quelques minutes seulement, lorsque vous êtes dans une file d'attente, par exemple. Visualisez votre lieu paisible en adoptant une respiration la plus fluide, profonde et détendue possible. Votre cerveau croira que vous êtes réellement dans ce lieu et déclenchera une réponse de relaxation et non de stress. Exercez-vous et faites preuve de patience. Avec le temps, vous allez progresser. Cependant, si vous effectuez cet exercice deux fois par jour pendant deux semaines sans ressentir aucune détente, changez d'exercice ou reprenez-le après avoir laissé passer un peu de temps.





## ***Sourire en respirant***

Si quelqu'un vous dit de sourire lorsque vous n'avez pas le moral, vous ne penserez peut-être pas le plus grand bien de lui, pour ne pas dire plus. Mais, avant de préparer votre vengeance, prenez un instant pour réfléchir aux bienfaits du sourire, parmi lesquels un sentiment de bien-être et d'optimisme.

Lors de ce bref exercice de respiration, vous profitez du fait que le sourire vous met de meilleure humeur et vous détend, même si vous n'avez pas envie de faire risette. Dans la mesure où le sourire sollicite moins de muscles du visage qu'une mine renfrognée, vous allez immédiatement vous sentir plus détendu. Associé à des respirations lentes et profondes, ce sourire est un puissant outil de relaxation et de bien-être facile d'utilisation.



- 1. Commencez par adopter une posture confortable (par exemple, assis ou allongé sur le dos).**

Veillez à avoir suffisamment chaud, desserrez éventuellement vos vêtements et ôtez lunettes et chaussures si vous le souhaitez.

- 2. Fermez les yeux si cela ne vous met pas mal à l'aise.**

Si vous avez sommeil ou ne souhaitez pas fermer les yeux, gardez-les ouverts, le regard légèrement orienté vers le bas.

- 3. Respirez trois fois lentement, profondément et naturellement.**

Faites en sorte que votre respiration développe votre ventre et votre poitrine. Placez une main sur votre ventre afin de percevoir votre rythme respiratoire. Inspirez profondément puis faites durer l'expiration un peu plus longtemps que l'inspiration. Faites en sorte que votre respiration soit lente et fluide.

- 4. Souriez légèrement, même si le cœur n'y est pas.**

Il peut s'agir d'un très léger sourire ou de la banane que vous réservez aux photographes. Tenez-le un peu et relâchez les muscles du reste du corps.

5. **Tout en souriant, continuez de ressentir votre expiration naturelle et fluide.**

Vous n'avez plus besoin de contrôler votre respiration. Ressentez simplement ses effets. Continuez de sourire... et de respirer pendant une dizaine de minutes.

6. **Chaque fois que vous estimez que votre sourire s'est transformé en mine renfrognée, relevez les commissures de votre bouche et souriez.** Si ça vous fait mal, c'est que vous vous forcez peut-être un peu trop ! Dans ce cas, optez pour un léger sourire.

7. **Si vous vous perdez dans vos pensées, recentrez-vous sur votre respiration.**

Sollicitez de nouveau les muscles servant à sourire si vous vous surprenez à faire de nouveau la moue. Félicitez-vous d'avoir perçu votre vagabondage mental au lieu de vous reprocher un manque de concentration.

Consignez vos conclusions dans votre journal de la relaxation.

## Chapitre 3

# Se détendre grâce à l'activité physique

### *Dans ce chapitre :*

- ▶ Découvrir comment l'exercice physique permet de se détendre
- ▶ Trouver le type d'exercice physique adapté pour chacun
- ▶ Passer en revue un éventail d'activités physiques courantes et les moyens de s'y mettre
- ▶ Expérimenter l'activité physique de pleine conscience

*Seul l'exercice physique soutient les âmes et maintient la vigueur de l'esprit.*  
Cicéron

L'activité physique est l'un des moyens les plus efficaces d'atténuer le stress et d'être plus détendu sur la durée. Des centaines d'articles scientifiques concluent qu'une activité physique modérée mais régulière améliore le bien-être mental grâce à nos hormones activées. Cela signifie simplement que vous êtes moins stressé et plus détendu après une séance d'exercice physique. Bien que l'activité physique n'élimine pas forcément la source de votre stress, elle peut vous aider à trouver une solution ou tout du moins vous permettre d'écarter le sujet stressant de votre esprit pendant un moment.

Dans ce chapitre, je vous donne de nombreuses raisons pertinentes pour vous bouger. Je vous offre conseils,

astuces et techniques pour éviter ces excuses néfastes vous incitant à ne rien faire. Si vous passez trop de temps devant la télévision, ce chapitre est fait pour vous.

## ***Découvrir comment l'exercice physique mène à un état de détente***

Lorsque vous êtes confronté aux pressions et exigences du quotidien, vous commencez à accumuler une certaine tension musculaire. Vos muscles se contractent parce que votre corps estime se trouver dans une situation dangereuse voire potentiellement mortelle et a donc besoin de fuir ou de combattre le danger. Par exemple, au travail, si vous devez prononcer un discours et que prendre la parole en public vous terrifie, vous pouvez vous mettre à transpirer, à avoir les mains qui tremblent et à ressentir une tension physique, comme si on pointait sur vous un pistolet ou si vous étiez face à un tigre affamé.

Un moyen efficace de libérer cette tension en début ou en fin de journée est de solliciter vos muscles. Votre corps est fait pour bouger, mais la vie sédentaire est aujourd'hui devenue la norme à cause des progrès techniques. Le mouvement permet de libérer dans votre sang toutes sortes de substances chimiques bénéfiques.

## ***Profiter des bienfaits de l'activité physique***

Les incroyables bienfaits de l'exercice physique font l'objet de nombreux travaux de recherche. S'il existait un médicament aussi efficace que l'activité physique, il constituerait probablement l'une des plus grandes découvertes de tous les temps. L'exercice physique est une arme puissante qui diminue les sensations de tension et le stress.

Voici pourquoi l'activité physique contribue à vous détendre à long terme :

✓ **L'exercice physique vous met de meilleure humeur** : l'activité physique libère des substances chimiques produites par le cerveau et appelées endorphines. Ces neurotransmetteurs vous aident à vous sentir bien et vous rendent plus heureux.

✓ **L'exercice physique rompt le cycle du stress** : 30 minutes de marche rapide ou 10 minutes de footing accroissent la confiance en soi et réduisent les symptômes d'une anxiété ou dépression légère. Vous êtes ensuite susceptible de mieux dormir car le stress perturbe le sommeil et engendre plus de stress, mais également de passer une meilleure journée.

✓ **L'exercice physique vous aide à être dans l'instant présent et à évacuer les soucis** : lorsque vous pratiquez une activité physique, votre attention se porte sur elle et non sur vos soucis et autres contrariétés. Vous vivez l'instant présent et votre niveau de stress est donc moins susceptible d'augmenter.

✓ **L'exercice physique désintoxique le cerveau** : le stress génère beaucoup de déchets toxiques dans votre cerveau. Lorsque vous vous bougez, l'accélération de la circulation sanguine évacue les toxines de votre cerveau et vous aide à avoir les idées plus claires et à être plus rationnel.

✓ **L'exercice physique améliore la résistance au stress** : la recherche montre que les personnes pratiquant une activité physique régulière ont un taux de cortisol (l'hormone de stress) plus faible, une fréquence cardiaque moins élevée et une anxiété moindre. L'exercice physique fait office de tampon contre le stress, vous rendant plus résistant aux tracas de la vie quotidienne.

## ***Savoir quand NE PAS faire d'exercice physique***

Attendez une minute avant de lâcher ce livre et de partir

courir ! Je vous recommande au préalable de consulter votre médecin traitant pour un bilan de santé. Cette démarche est particulièrement importante si :



- ✓ vous avez déjà eu un problème cardiaque et votre médecin vous a dit de faire un bilan avant de démarrer un programme d'exercice physique ;
- ✓ vous suivez un traitement pour l'hypertension ou avez déjà eu des douleurs de poitrine ;
- ✓ vous avez des vertiges qui vous font perdre l'équilibre ou il vous arrive de perdre connaissance ;
- ✓ vous avez des problèmes osseux ou articulaires que pourrait aggraver un programme d'activité physique ;
- ✓ vous pensez, pour quelque raison que ce soit, que l'activité physique pourrait avoir des effets néfastes ;
- ✓ vous n'avez pas pratiqué d'exercice physique depuis longtemps.

## ***Trouver l'activité physique adaptée***

On catégorise les activités physiques selon trois types : aérobies (cardio-vasculaire), stretching (amplitude de mouvement, souplesse) et renforcement (résistance). L'idéal est de pratiquer ces trois types d'activités pour être physiquement en forme et donc vivre une vie moins stressante. Voici les caractéristiques de ces différents types d'activités physiques :

- ✓ **Activités aérobies (cardio-vasculaire) :** les grands muscles de vos jambes et de vos bras sont sollicités à une allure modérée. Parmi ce genre d'activités figurent la marche, la course à pied, le vélo, la natation et la danse. L'idée est de solliciter votre cœur pour qu'il se renforce sans se fatiguer et de permettre à vos poumons et

muscles de fonctionner avec efficacité. De ce fait, vous abaissez votre tension artérielle et améliorez votre circulation sanguine.

✓ **Activités de renforcement (résistance) :** il s'agit d'efforts musculaires brefs mais intenses : musculation, pompes, utilisation de bandes de résistance, abdos et squats. Vous façonnez vos muscles pour faciliter l'exécution des tâches journalières. Vous améliorez également votre équilibre, votre posture, votre stabilité, votre densité minérale osseuse et renforcez vos articulations. Autrement dit, vos activités quotidiennes n'infligent pas trop de contraintes à votre corps. En outre, vous brûlez des calories, même au repos.

✓ **Exercices d'étirement (amplitude de mouvement, souplesse) :** ils sont particulièrement utiles pour la relaxation car ils relâchent les muscles contractés. Ils protègent également vos articulations, améliorent l'équilibre et la posture, diminuent les risques de blessures et de crampes. Pratiqués avant et après une séance d'activité de résistance, ils permettent également de limiter les courbatures. Le yoga et le tai-chi (abordés dans le chapitre 4), ainsi que le Pilates proposent un éventail d'exercices très efficaces destinés à travailler la souplesse : vous étirez le muscle jusqu'à ressentir une certaine résistance, puis tenez ainsi pendant une vingtaine de secondes au maximum sans forcer.

## ***Savoir doser ses efforts***

La dose d'exercice physique initiale dépend de votre âge et de votre degré de pratique actuel. La recherche recommande cependant aux adultes de s'adonner à 30 minutes d'activité physique modérée par jour, cinq jours par semaine. Vous pouvez découper votre programme sous la forme de trois séances de 10 minutes.

L'activité physique correspond à n'importe quel

mouvement qui vous réchauffe et met légèrement à l'épreuve votre souffle. Pas besoin nécessairement d'aller à la salle de sport ou de courir jusqu'à tomber de fatigue. Au contraire, essayer d'incorporer vos exercices à vos activités quotidiennes : pratiquer la marche rapide, faire les travaux ménagers, bricoler, monter les escaliers, jardiner, nager et faire du vélo.

Vous ne serez peut-être pas capable d'atteindre immédiatement les 30 minutes d'activité physique. Allez-y donc progressivement, en augmentant chaque semaine légèrement la durée à mesure que votre forme s'améliore.



## ***Intégrer à sa vie des activités physiques***

Pour rester en forme, le secret consiste à saisir toutes les occasions de solliciter votre corps. Il est facile de prendre systématiquement la voiture ou l'ascenseur, mais ça l'est tout autant de mobiliser plus souvent son corps en faisant chaque fois un petit effort supplémentaire. Dans cette section, je vous suggère d'intégrer l'exercice physique à différents modes de vie.

### ***Vous êtes parent au foyer***

Si vous restez majoritairement à la maison, voici quelques pistes pour intégrer à votre routine journalière un peu d'activité physique :

- ✓ si possible, emmenez et allez chercher à pied les enfants à l'école ;
- ✓ faites du vélo avec votre enfant dans le voisinage ;
- ✓ faites de l'exercice physique avec vos enfants ;
- ✓ allez marcher avec d'autres parents ;
- ✓ n'oubliez pas que les tâches ménagères constituent aussi une activité physique (faire la cuisine, le ménage, la lessive) et que vous avez ensuite le sentiment du devoir accompli ;



- les enfants ont besoin d'environ 60 minutes d'activité physique par jour. demandez-leur de vous aider, laissez-les courir dans un parc et encouragez-les à faire du vélo, du roller, à nager et à pratiquer des sports collectifs ;
- effectuez toutes vos tâches quotidiennes extérieures à pied (faire les courses, se rendre dans les administrations, etc.) ;
- instaurez une promenade après le dîner avec votre conjoint.

### ***Vous travaillez dans un bureau***

Si vous faites partie des millions de personnes ayant un emploi de bureau, il est facile d'oublier de vous bouger. Voici quelques suggestions pour vous sentir plus détendu au travail :

- rendez-vous sur votre lieu de travail à pied ou à vélo ;
- faites une partie du trajet à pied en vous garant à plusieurs rues de votre bureau ou en descendant de votre moyen de transport plusieurs stations avant l'arrivée ;
- déplacez-vous jusque dans le bureau de votre collègue au lieu de l'appeler ou de lui envoyer un courriel ;
- profitez de votre pause déjeuner pour marcher ou faire un saut à la salle de sport voisine ou à la piscine ;
- proposez à un de vos collègues d'effectuer une activité ensemble afin de se motiver l'un l'autre et de rendre l'activité sportive ludique ;
- prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur, au moins quelques étages ;
- étirez-vous ou faites un tour toutes les demi-heures si vous restez derrière un bureau la majeure partie de la journée.

### ***Vous travaillez à la maison***

Aujourd'hui, nombre de personnes travaillent à domicile. Si ce mode de vie professionnel permet d'éviter de perdre

du temps dans les transports, il est aussi facile de rester absorbé par sa mission et de reporter les activités physiques à plus tard. Essayez ces idées :

- ✓ planifiez votre journée ou semaine en prévoyant au moins cinq jours dans la semaine un peu d'exercice physique ;
- ✓ prévoyez des réunions physiques et essayez de vous rendre sur les lieux à vélo ou à pied ;
- ✓ prenez le temps de faire vous-même certaines tâches ménagères au lieu d'engager quelqu'un ;
- ✓ quand vous êtes au téléphone, promenez-vous en même temps dans la maison ;
- ✓ pratiquez pendant votre temps libre un sport collectif tel que le football, le rugby, le basket-ball ou un sport individuel comme le tennis ou le badminton ;
- ✓ proposez à un ami travaillant également à domicile de se retrouver pour pratiquer une activité ensemble ;
- ✓ prenez un éducateur sportif à domicile.

### ***Vous êtes à la retraite***

Si la retraite est pour vous synonyme de repos, vous allez rapidement perdre votre forme physique. Voici quelques conseils pour rester actif :

- ✓ si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice physique, allez marcher pendant 5 minutes, puis augmentez progressivement la durée jusqu'à atteindre les 30 minutes ; rappelez-vous que vous pouvez fractionner votre activité physique en trois séances de 10 minutes dans la journée tout en récoltant les mêmes fruits ;
- ✓ faites régulièrement du jardinage ; bouger, soulever, tirer et pousser est un excellent exercice physique ; il est en outre relaxant et revigorant d'évoluer en plein air ; c'est un excellent moyen de se détendre ;
- ✓ inscrivez-vous dans une association, de marche nordique ou de randonnée, par exemple ; vous allierez ainsi l'activité physique et le contact

social, tous deux d'excellents moyens de diminuer le stress et de vous détendre.

## ***Rester motivé***

La motivation est la clé du succès d'un programme d'exercice physique. Il est facile de se bouger quand vous en avez envie, mais qu'en est-il lorsque vous ne souhaitez faire aucun effort ?

Voici quelques conseils pour ne pas perdre la motivation :



✓ **Choisissez une activité physique qui vous plaît.** Vous n'aurez ainsi aucune excuse pour l'arrêter. Profitez des séances d'essai souvent proposées par les clubs sportifs pour faciliter votre choix.

✓ **Faites trois mini-séances de 10 minutes d'exercice physique par jour.** Inutile d'aller jusqu'à la douleur car cela pourrait vous démotiver et provoquer une blessure.

✓ **Faites une course ou une marche pour une bonne cause.** Vous aurez ainsi un but et vous aimerez l'atmosphère une fois dans le feu de l'action. Vous ferez également un geste citoyen, ce qui est excellent pour votre estime de soi.

## **Contester les excuses trouvées pour ne pas faire d'exercice**

Passez en revue toutes les excuses que vous trouvez pour ne pas pratiquer une activité physique. Les raisons suivantes vous disent-elles quelque chose ?

- ✓ l'exercice physique est barbant ;
- ✓ je ne suis pas assez en forme pour faire de l'exercice ;
- ✓ je suis trop timide ;
- ✓ je n'ai pas les moyens de m'inscrire dans une salle de sport ;
- ✓ je m'y mettrai plus tard.

Essayez maintenant de trouver la parade à chaque excuse. Par exemple :

- ✓ L'exercice physique est uniquement barbant si je choisis une activité barbante. Je pourrais la pratiquer avec un ami. Ce serait plus amusant et je me sentirais plus détendu après coup.
- ✓ Je ne suis pas assez en forme. Cela signifie que j'ai vraiment besoin de faire de l'exercice. Je vais consulter mon médecin et concevoir un programme adapté en respectant ses recommandations.
- ✓ Je n'ai pas forcément besoin de pratiquer une activité physique devant les autres. Je peux marcher pour commencer. Et, avec le temps, je n'y verrai peut-être plus aucun inconvénient.
- ✓ Je n'ai pas forcément besoin d'aller à la salle de sport. Je peux aller courir, faire du vélo, voire faire du saut à la corde à la maison. Ce ne sont pas les moyens bon marché de faire du sport qui manquent.
- ✓ Ce n'est jamais le bon moment ! Je dois prendre une décision plutôt que de remettre toujours cela au lendemain.

✓ **Faites 5 minutes d'exercice physique, puis voyez comment vous vous sentez.** Je trouve cela très utile. C'est un début plutôt que de ne rien faire du tout. Cela vous donnera peut-être le goût d'en faire plus.

✓ **Récompensez-vous lorsque vous faites des efforts.** Allez au cinéma, achetez-vous une bricole qui vous tentait ou préparez-vous une délicieuse salade de fruits. Si vos récompenses sont de la

malbouffe, vous réduirez à néant tous vos efforts.

✓ **Visualisez-vous en train de faire de l'exercice physique et d'apprécier la démarche.** Les images sont un puissant facteur de motivation et les images positives débouchent sur un sentiment de bien-être.

✓ **Écoutez de la musique.** Une musique entraînante motive certaines personnes.

✓ **Mettez votre tenue de sport.** Une fois votre tenue endossée, vous penserez probablement « bah, je ferais bien d'y aller ! ».

✓ **Faites de l'exercice avec un ami.** Vous aurez plus de chances de vous y tenir car vous ne souhaiterez pas laisser tomber votre ami. Et l'occasion d'échanger et de vous mesurer l'un à l'autre en toute amitié est un facteur de motivation.

✓ **Utilisez un outil électronique.** Aujourd'hui, il existe énormément d'applications pour les tablettes et téléphones intelligents qui permettent de mesurer vos performances, établir un plan de développement sportif et rester motivé.

En fin de compte, vous devez prendre la décision d'être plus actif et vous y tenir. Commencez par un objectif modeste et réaliste, puis augmentez progressivement la dose.

## ***Découvrir quelques activités physiques prisées***

Nombre de personnes ont du mal à trouver l'activité physique qui leur convient le mieux. Dans cette section, je décris une poignée d'activités populaires et vous fais part de leurs avantages et inconvénients pour vous aider à choisir.

### ***La marche fait des merveilles***

La marche est une activité sous-évaluée mais pourtant relativement facile à pratiquer. Il ne faut presque aucun

équipement, vous pouvez vous y adonner en bonne compagnie et donc côtoyer du même coup des gens (ce qui est excellent pour vous détendre) et vous pouvez hausser le rythme à mesure que votre forme physique s'améliore.

Il a été démontré scientifiquement que marcher régulièrement était également bon pour la santé : cela diminue le risque de maladie cardio-vasculaire, d'AVC, d'asthme, de diabète, de dépression, d'arthrite et de cancer (certains).

Pour marcher, il ne faut pas grand-chose :

- ✍ une paire de chaussures confortables qui vous maintient bien le pied. Éventuellement, voyez avec votre médecin si vous avez besoin de semelles spécifiques ;
- ✍ des vêtements amples assez légers (pas question de ployer sous le poids de votre armure) ; veillez simplement à avoir suffisamment chaud ou à ne pas étouffer, selon la météo ;
- ✍ pour les marches de longue distance, de bonnes chaussures de randonnée et une tenue adaptée sont nécessaires ;
- ✍ de l'eau, un petit encas et, s'il fait soleil, de la crème solaire et un chapeau ;
- ✍ surtout pas de sac sur une épaule qui déstabiliserait votre position.

Fixez-vous comme objectif 30 minutes de marche par jour, cinq jours par semaine. Vous n'êtes pas obligé de marcher 30 minutes d'une seule traite, mais faites trois fois 10 minutes. Si vous avez du mal à marcher, commencez par quelques minutes seulement par jour. Une fois habitué, vous pouvez augmenter progressivement la durée. Et plus votre forme physique s'améliore, plus vite vous pouvez marcher. La marche rapide est bonne pour la santé, dynamise et détend.

Voici des moyens de garder la motivation :

- ✍ **Inscrivez-vous dans un club de marche.**

Vous vous ferez sans doute des amis actifs, découvrirez des itinéraires et pourrez marcher régulièrement.

✓ **Partez marcher chaque jour à la même heure pour que cela devienne une habitude.**

Très vite, vous apprécierez votre rituel et ne pourrez plus vous en passer.

✓ **Utilisez un podomètre pour calculer le nombre de pas effectués chaque jour.**

Consignez le chiffre dans un journal ou dans un tableau que vous accrocherez au mur pour vous inciter à persévérer. Fixez-vous comme objectif 10 000 pas par jour. La plupart des gens sédentaires en font dans les 3 000. Ce n'est donc pas un objectif aussi intimidant qu'il n'y paraît au premier abord.

✓ **Utilisez une application pour tablette ou téléphone intelligent.** Elle vous permettra de comptabiliser le nombre de kilomètres effectués, à quelle vitesse, les itinéraires et les dénivelés.

✓ **Marchez avec un ami ou un proche.** Vous pourrez ainsi vous encourager mutuellement à aller marcher régulièrement.

✓ **Variez les itinéraires.** Cela vous aidera à rester attentif à l'environnement et évitera que ne surgisse l'ennui.

## ***Opter pour la course à pied***

La course à pied ne coûte pas cher, peut vous offrir une belle forme physique et faire baisser rapidement votre niveau de stress. Après un jogging, vous vous sentirez plus détendu et rajeuni. La course à pied diminue le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et les AVC. C'est aussi un bon moyen de maîtriser son poids et son humeur.

Si vous avez les moyens, offrez-vous une bonne paire de chaussures de course à pied dans un magasin de sport. Le vendeur vous indiquera le modèle le plus adapté. Préférez néanmoins le confort au prix démesuré de certaines

chaussures. Des chaussures de qualité maintiennent bien le pied et vous préservent des blessures. Le jeu en vaut la chandelle car cet investissement portera ses fruits plus tard.

Si vous débutez dans la course à pied, il est important de démarrer doucement. Commencez par un peu de marche rapide, puis alternez marche et course lente. Votre forme physique va inévitablement s'améliorer et vous serez ensuite capable de courir plus longtemps.

Commencez par vous échauffer en montant et descendant des escaliers, en faisant des flexions, des extensions et des pas chassés.

Voici un programme très simple qui va de la marche à un footing de 5 000 mètres. L'idée est de répéter chaque phase du programme jusqu'à ce que vous soyez suffisamment à l'aise pour passer à la suivante. Consultez simplement votre médecin traitant si vous avez le moindre doute concernant votre santé.

**Phase 1 :** marchez pendant une durée qui vous convient (10, 20 ou 30 minutes, par exemple).

**Phase 2 :** augmentez la durée jusqu'à ce que vous soyez capable de marcher sans aucune difficulté pendant 30 minutes.

**Phase 3 :** alternez désormais marche et course pendant une à deux minutes, à un rythme que vous pouvez facilement tenir. Lors de la course, inutile de contracter excessivement vos muscles. Gardez les épaules et les bras détendus et les coudes fléchis. Conservez le dos droit et courez le plus relâché possible. Faites en sorte que vos talons entrent d'abord en contact avec le sol.

**Phase 4 :** augmentez progressivement la durée de course, jusqu'à atteindre 30 minutes ! Avant chaque séance, commencez par 5 minutes de marche rapide.



**Phase 5 :** fixez-vous comme objectif deux séances par semaine.

**Phase 6 :** félicitations, vous êtes devenu un coureur à pied ! Pour progresser, lisez des revues de course à pied.

N'oubliez pas de consacrer au moins 5 minutes de retour au calme à la fin de votre séance. Terminez par exemple en marchant et en effectuant quelques étirements tout en douceur.

Voici des moyens de garder la motivation :

✓ **Inscrivez-vous dans un club de course à pied.** Renseignez-vous auprès des clubs de votre région et de votre mairie, notamment pour voir si votre niveau de forme physique est suffisant. La plupart des clubs acceptent les débutants. Vous bénéficierez du soutien des autres adhérents et pourrez découvrir de nouveaux itinéraires. Il se peut que cela vous plaise très vite et que vous trouviez une excellente ambiance ! L'aspect social de la pratique en club vous permet également d'oublier vos soucis et œuvre donc à l'atteinte d'un état de détente appréciable.

✓ **Courez avec un ami ou votre conjoint.** C'est un excellent moyen de maintenir des relations amicales ou d'augmenter la connivence de couple tout en travaillant votre forme physique. Vous pouvez vous pousser l'un l'autre les jours où l'envie n'est pas au rendez-vous.

✓ **Fixez-vous un objectif.** Avec un objectif en tête, vous serez plus susceptible de persévérer si une certaine démotivation apparaît. Vous pouvez envisager de participer à une course ou décider de courir 5 ou 10 kilomètres d'ici une certaine date. Veillez simplement à opter pour un objectif réaliste et à définir une date précise.

✓ **Tenez un journal.** Vous pouvez consigner les distances, lieux, durées et sensations dans un journal ou sur un tableau. Lorsque la motivation faiblit, un simple coup d'œil à votre journal vous

permettra de constater tous les progrès effectués en quelques semaines. On trouve aussi des programmes tout faits sur Internet ou pour les outils de communication électronique (tablettes et téléphones).

## ***Aller nager***

La natation est une excellente activité à tous les âges. Si vous ne savez pas nager, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre. Certaines mairies proposent même des cours gratuits pour adultes. La natation contribue à diminuer les risques de maladies chroniques, améliore votre humeur et sollicite tous les muscles de votre corps. Elle améliore également la circulation sanguine tout en réduisant les œdèmes et autres problèmes lymphatiques. Il suffit de vous rendre à la piscine, d'acheter un maillot de bain, voire des lunettes si vous ne supportez pas le chlore. Renseignez-vous auprès de la piscine pour savoir si le bonnet est obligatoire.

Voici des moyens de garder la motivation :

- ✓ **Inscrivez-vous à un cours de natation.** Trouvez-en un qui soit adapté à vos besoins, que vous soyez débutant, nageur moyen ou confirmé.
- ✓ **Allez à la piscine chaque semaine le même jour et à la même heure.** Lorsque l'exercice physique devient une habitude, vous êtes plus susceptible de persévérer.
- ✓ **Nagez avec un ami ou en compagnie de vos enfants.** La compagnie des autres vous évite de céder à la tentation de sécher une séance. Et, en nageant avec vos enfants, vous leur montrez l'exemple. L'exercice physique est en effet aussi important pour les adultes que pour les enfants, et puis c'est souvent enfant que nous adoptons de bonnes habitudes.

## ***Apprécier la petite reine***

Le vélo est une activité physique relativement bon marché, un excellent moyen de vous déplacer et une méthode amusante pour garder la forme et évacuer le stress. Si vous êtes débutant, pas besoin de dépenser des sommes folles pour acquérir une bicyclette. Un vélo d'occasion bon marché suffira amplement. Veillez à ce que la selle soit réglable et que le cadre soit adapté à votre gabarit.

Dans beaucoup de villes de France, des systèmes de location de courte durée (Vélib par exemple à Paris) vous permettent de prendre un vélo à un endroit et de le déposer à un autre, ce qui est très pratique pour débiter.



### **Courir comme Superman**

Ces deux dernières années, ma principale activité physique a été la marche rapide, mais après avoir fait des recherches pour l'écriture du présent chapitre, j'ai décidé d'essayer la course à pied. J'étais en vacances dans le Devon et j'ai entrepris d'ajouter quelques minutes de course à pied à ma séance de marche quotidienne. Dans les jours et les semaines qui ont suivi, j'ai progressivement accru le temps consacré à la course et diminué celui de la marche. Je suis désormais pratiquement capable de courir pendant 30 minutes. Il me faut simplement veiller à ne pas trop en faire car c'est un peu ma tendance naturelle. L'autre jour, je me suis inscrit avec un ami à une course de super-héros pour une association caritative. J'envisage de me déguiser en Superman. Tout cela est parti de la décision de courir pendant une minute lors de ma séance de marche habituelle.

Si vous ne travaillez pas trop loin de votre domicile, allez-y

à bicyclette. C'est bon pour votre santé et excellent pour l'environnement. Si la distance est trop importante, vous pouvez peut-être faire seulement une partie du trajet à vélo et le restant en train ou en bus.

## ***Se mettre à la danse***

La danse ne coûte pas forcément très cher, s'avère excellente pour la forme physique, permet de rencontrer du monde et constitue une activité très amusante. En vous inscrivant à un cours de danse, votre stress diminuera et vous vous sentirez plus détendu pour les raisons suivantes :

- ✓ une fois complètement absorbé par cette activité, vous oubliez tous vos soucis ;
- ✓ rencontrer des gens est excellent pour la santé et vous aide à prendre du recul par rapport à vos problèmes ;
- ✓ une activité qui sollicite l'intégralité de votre corps permet de libérer toutes les tensions musculaires ;
- ✓ la musique a un aspect thérapeutique sur l'ensemble des cellules de notre corps.

Le fait d'apprendre différentes danses sollicite votre cerveau et peut diminuer le risque d'apparition de troubles cérébraux une fois plus âgé. Il existe toutes sortes de danses, pour tous les tempéraments. Voici quelques exemples :

- ✓ **Danses de salon** : il existe plein de danses de salon adaptées à tous les goûts. Il s'agit généralement d'apprendre des pas. C'est donc excellent pour le cerveau et le corps.
- ✓ **Bollywood** : c'est ma danse préférée. J'ai grandi en écoutant les musiques des films indiens. C'est un mélange de danses indiennes traditionnelles mais avec une énergie moderne, permettant d'exprimer des émotions et la passion.
- ✓ **Danses modernes** : elles sont fluides, naturelles et ne se limitent pas à un seul style. Les

mouvements sont souvent très personnels.

✓ **Salsa** : cette fusion des styles afro-caribéen et latin est une forme passionnée et amusante de danse à deux facile à apprendre.

✓ **Claquettes** : les chaussures spéciales produisent de merveilleux sons. Activité encore prisée de nos jours.

✓ **Zumba** : programme de fitness axé sur un style latino amusant et populaire à base de musique pétillante.

✓ **Danse orientale** : aérienne, elle permet de travailler toutes les parties du corps en les délimitant selon les mouvements.

## ***Essayer l'exercice physique de pleine conscience***

L'une de mes spécialités est l'enseignement de la méditation de pleine conscience. L'exercice physique de pleine conscience consiste à pratiquer une activité physique en demeurant ancré dans l'instant présent. Cette approche présente l'avantage de faire travailler le corps mais également d'habituer l'esprit à mieux se concentrer et à évacuer les soucis. Pour en savoir plus, procurez-vous *Méditation : la pleine conscience pour les Nuls (op. cit.)*.

## ***Découvrir l'efficacité de la relaxation corps-esprit***

La pleine conscience consiste à prêter attention à ce que vous faites en affichant des qualités telles que la curiosité, la compassion et la propension à accepter les choses. Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles faire de l'exercice physique en pleine conscience porte ses fruits :

✓ **Vous êtes sensible aux besoins de votre corps.** En prêtant plus attention à votre corps lorsque vous pratiquez une activité physique, vous repérez si vous êtes trop agressif avec votre

corps et donc susceptible d'endommager vos articulations. Vous saurez ainsi si vous avez besoin de mieux vous hydrater, de faire une pause ou de ménager ce genou douloureux.

➤ **Vous êtes plus conscient de l'intensité de la séance.** Vous pouvez donc accroître ou diminuer l'intensité en fonction de ce que vous ressentez.

➤ **Vous pouvez évacuer les pensées négatives.** Vous remarquez si votre esprit commence à adopter les pensées négatives habituelles et pouvez alors vous recentrer sur l'instant présent.

➤ **Vous êtes plus calme et concentré.** À la fin de l'activité physique, vous affichez un calme et une concentration de meilleure qualité. La pleine conscience vous encourage à prendre de meilleures décisions, comme finir par des étirements et prendre un repas sain et équilibré.

## ***Allier exercice physique et pleine conscience***

Quelle que soit l'activité physique choisie, vous pouvez la pratiquer dans un état d'esprit de pleine conscience et la rendre ainsi plus agréable. Il suffit de vous concentrer sur vos sensations corporelles, l'environnement, vos pensées ou vos émotions. Et lorsque vous sentez votre esprit vagabonder, félicitez-vous d'avoir repéré cette distraction au lieu de vous le reprocher, puis recentrez-vous sur l'instant présent. Le concept n'est pas difficile mais demande quelques efforts, surtout au début. Très vite, avec un peu de chance, vous aimerez afficher cette pleine conscience, puis n'aurez aucun mal à faire de l'exercice dans cet état d'esprit.

Voici quelques suggestions pour intégrer la pleine conscience à votre activité physique :

➤ **Vélo :** prenez conscience de votre corps lorsque vous pédalez. Prêtez attention aux sensations au niveau des jambes. Remarquez les images, sons et odeurs dans les endroits que vous traversez. De quelle manière votre rythme respiratoire évolue-t-

il ? Comment vous sentez-vous physiquement à la fin de votre sortie par rapport au début ? D'autres muscles que ceux des jambes présentent-ils une tension inutile ?

✓ **Natation** : remarquez la température de l'eau. Notez les sensations au niveau de vos bras et de vos jambes lorsque vous nagez. Prêtez attention aux modifications de votre rythme respiratoire. Écoutez les sons ambiants, comme les clapotis. Veillez à ne pas vous focaliser sur vos performances par rapport aux autres. Concentrez-vous simplement sur l'instant présent.

✓ **Tennis** : ressentez le poids de la balle dans votre main. Vérifiez si certaines parties de votre corps (épaules, front, mâchoires) se contractent inutilement. Prenez conscience des pensées négatives qui vous assaillent lorsque vous perdez un point et voyez si vous vous montrez trop critique envers vous-même.

✓ **Marche** : décidez de prêter attention à votre foulée et non au point que vous souhaitez rallier. Commencez par vous concentrer sur les sensations physiques du contact de vos pieds avec le sol. Posez en premier le talon puis déroulez votre pied jusqu'à effectuer une poussée grâce à l'avant et les orteils. Voyez comme ces sensations évoluent lors du transfert de poids d'une jambe sur l'autre. Soyez attentif aux sensations physiques dans les jambes. Déplacez votre attention sur le restant de votre corps. Veillez à conserver le dos droit au lieu d'être voûté et de regarder vos pieds. Relâchez vos muscles tendus et acceptez les éventuelles tensions. À chaque fois que vous sentez votre esprit partir ailleurs, soyez content d'avoir repéré cette distraction et concentrez-vous de nouveau sur vos sensations physiques.

Vous pouvez également adopter la pleine conscience pendant la marche en prêtant attention à l'environnement dans lequel vous évoluez, à savoir l'air frais, les nuages dans le ciel ou le bruit des voitures et des oiseaux.





## Chapitre 4

# Yoga, tai-chi-chuan et qi gong

### *Dans ce chapitre :*

- ▶ Voir en quoi les exercices corps-esprit permettent de se détendre
- ▶ Utiliser les techniques de respiration du yoga pour se relaxer
- ▶ Découvrir les routines de yoga et de tai-chi pour débutants

Le yoga, le tai-chi et le qi gong sont pratiqués par des millions de personnes depuis des millénaires. Ces disciplines ont été créées non seulement pour réduire le stress, mais également pour améliorer le bien-être. En Occident, leur popularité continue de croître rapidement à mesure que les niveaux de stress atteignent des sommets et que la science leur trouve plus de bienfaits.

Certaines techniques de relaxation telles que le massage s'attachent à détendre le corps, tandis que d'autres techniques, comme la méditation, mettent l'accent sur des moyens de calmer l'esprit. Le yoga, le tai-chi et le qi gong sont excellents car ils détendent à la fois le corps et l'esprit. Si la frustration vous gagne face aux techniques de relaxation qui impliquent de rester assis ou allongé ou qui vous endorment invariablement, la pratique régulière du yoga, du tai-chi ou du qi gong est peut-être faite pour vous. Ces disciplines présentent en outre l'avantage d'inciter votre esprit à plus de concentration et de vous ancrer dans l'instant présent.

Dans ce chapitre, je vous aide à comprendre ces techniques

séculaires et vous montre une série d'exercices pour calmer l'esprit et détendre le corps simultanément. La plupart des postures, mouvements et exercices de respiration sont adaptés aux débutants et vous donneront un avant-goût de ce que vous pourriez apprendre dans un cours.

Si vous soupçonnez ces exercices d'avoir un effet néfaste sur votre santé ou si vous êtes enceinte, consultez au préalable votre médecin traitant pour recueillir son avis.



## ***Pratiquer le yoga pour se détendre***

Cela fait plus de 5 000 ans que le yoga se pratique. Surtout connu pour ses postures, il représente également une fantastique approche pour se détendre et faire le plein d'énergie. Selon une étude récente, 16 millions d'Américains pratiquent le yoga, tandis qu'ils sont aux environs de 3 millions en France. Il existe de nombreuses écoles de yoga associant à leur manière postures, respiration, méditation et philosophie. En Occident, l'approche la plus prisée est le hatha yoga, qui se pratique pour se détendre ou améliorer sa forme physique et sa souplesse.

## ***Comprendre les effets du yoga sur l'état de détente***

Le terme « yoga » signifie « union ». À l'origine, il s'agissait de l'union avec Dieu ou la réalité ultime, mais, de nos jours, c'est un moyen d'unir le corps, l'esprit et l'âme, au sens spirituel et pas forcément religieux du terme.

Les postures du yoga sont des *asanas*. Le véritable yoga est bien plus que de simples postures. C'est un mode de vie éthique, des exercices de respiration et de la méditation. Il vous incombe d'avoir votre propre vision du yoga. Pour les adeptes, la pratique des divers aspects du yoga leur permet d'éprouver un profond sentiment de paix et de tranquillité.

Pour apprécier pleinement le yoga, commencez par les postures physiques, puis faites quelques exercices de respiration et de méditation afin de constater comme cette discipline contribue à vous détendre et à vous dynamiser au plus profond de vous-même.

Voici les techniques associées au yoga, particulièrement efficaces pour obtenir un état de détente :

✓ **Le stretching** : être détendu, c'est n'avoir aucun muscle tendu. En faisant en douceur des étirements, vous relâchez directement vos muscles, ce qui peut conduire votre esprit à être plus détendu.

✓ **Les exercices de respiration (*pranayama*)** : la respiration est étroitement associée au stress et au système de détente corporelle. La maîtrise de quelques exercices de respiration permet de parvenir à se détendre en l'espace de quelques secondes.

✓ **La méditation** : elle n'est pas directement destinée à la relaxation mais s'attache au développement spirituel. Cependant, l'un de ses merveilleux effets secondaires est un profond état de détente ainsi qu'une plus grande résistance au futur stress.

✓ **L'exercice physique** : le fait de se bouger accroît la fréquence cardiaque et contribue à évacuer les tensions corporelles. Le stress correspond essentiellement à l'activation de la réponse de combat ou de fuite. En bougeant votre corps, vous faites ce que ce dernier vous demande quand vous êtes stressé, à savoir remuer.

✓ **La pleine conscience** : une bonne pratique du yoga consiste à prendre conscience de vos mouvements. La pleine conscience (prêter attention à votre respiration, vos sensations physiques, vos pensées et vos émotions) développe la capacité à être gentil avec vous-même, ce qui favorise l'apparition de la réponse de relaxation. C'est le secret de la pratique efficace du yoga qui change la vie.

Pour la plupart des gens, chacune de ces techniques

contribue à approfondir l'état de détente. Associées, elles constituent un excellent moyen de vous détendre. Vous connaissez maintenant l'éventail des raisons, dont la relaxation, pour lesquelles le yoga est une approche redoutablement efficace.



## ***Se préparer au yoga***

Le yoga est sans danger pour la plupart des gens, y compris pour les personnes se déplaçant en chaise roulante et celles qui sont obèses. Les femmes enceintes peuvent prendre des cours de yoga réservés aux futures mamans. Vous pouvez cependant vous faire plus de mal que de bien si vous ne pratiquez pas le yoga dans les règles de l'art. Voici quelques conseils :

- ✓ si vous êtes blessé ou malade, parlez-en à votre médecin ;
- ✓ pratiquez le yoga avec un professeur qualifié et expérimenté, et échangez ensemble avant de commencer ;
- ✓ échauffez-vous toujours avant une séance individuelle. Normalement cela devrait être proposé lors des cours collectifs ;
- ✓ portez des vêtements vous permettant de bouger et de respirer librement sans contrainte ;
- ✓ apprenez les bonnes techniques et les bases du yoga ; si vous avez des doutes concernant une posture ou un mouvement, posez des questions ;
- ✓ ne dépassez pas vos limites et arrêtez-vous en cas de douleur ;
- ✓ effectuez les mouvements de manière lente afin de ne pas forcer sur les articulations ou les os ;
- ✓ buvez suffisamment d'eau pendant votre séance de yoga.

## ***Explorer les exercices de respiration du yoga***

Les exercices de respiration du yoga, appelés *pranayama*, constituent un excellent moyen de se sentir plus détendu et dynamique. Si une affection physique vous empêche de faire certains mouvements ou si vous n'aimez tout simplement pas les postures du yoga, le pranayama est peut-être fait pour vous. Sinon, vous pouvez associer postures de yoga et exercices de respiration.

Si vous êtes enceinte ou avez un problème de santé, demandez l'avis de votre médecin avant de réaliser les exercices de respiration.

Le principal moyen de se détendre par la respiration est de respirer par le ventre (voir le chapitre 2). Voici d'autres modes de respiration à expérimenter.

Essayez d'effectuer les exercices de respiration du yoga en prêtant pleinement attention à l'air qui entre et sort de votre corps. Lorsque votre esprit se fixe sur vos soucis, inquiétudes, projets ou autres choses, recentrez-vous tranquillement sur votre respiration. En habituant votre esprit à rester dans l'instant présent, vous accentuez l'état de détente.



### ***Le bourdonnement de l'abeille (bhrumari pranayama)***

C'est un moyen très simple de mieux prêter attention à l'expiration. Plus vous expirez confortablement, plus vous vous sentez détendu. Vous allez trouver que le son vous aide à prolonger l'expiration et permet de rester centré sur l'instant présent au lieu de penser à vos soucis ou aux choses que vous devez faire dans la journée.



1. Choisissez une posture que vous affectionnez et dans laquelle vous ne pliez pas votre abdomen.
2. À chaque expiration, « bourdonnez » doucement, les dents

**légèrement écartées et les lèvres fermées.**

Prolongez l'expiration le plus longtemps possible tout en restant à l'aise.

**3. Écoutez le son et ressentez les vibrations dans tout votre corps.**

Le bourdonnement doit se faire tout en douceur. Voyez si les vibrations vous permettent de prendre conscience des différentes parties de votre corps.

**4. Continuez pendant 10 minutes.**

Ou plus si vous avez le temps.

Les expirations plus longues que les inspirations orientent tous les systèmes de votre corps vers un état de détente. Le bourdonnement de l'abeille est un outil pour vous aider à expirer plus longtemps.



### ***La respiration victorieuse (ujjayi pranayama)***

Cet exercice est à la fois destiné à détendre et à dynamiser. Les respirations sont longues et fluides et le son produit ressemble un peu au bruit des vagues qui déferlent et se retirent. Cette respiration se produit naturellement lors des phases de sommeil profond.



**1. Allongez-vous sur un tapis de sol ou une autre surface confortable.**

Respirez profondément par la bouche à plusieurs reprises.

**2. Lors de votre prochaine expiration, imaginez que vous essayez de dire « ha » sans prononcer le « a ».**

Sinon, imaginez-vous en train de souffler de la buée sur vos lunettes avant de les nettoyer. Vous contractez donc légèrement votre gorge, ce qui génère un son lorsque vous expirez.

**3. Continuez d'expirer de la sorte jusqu'à ce que ce soit plus facile à réaliser.**

Écoutez le son produit et faites en sorte qu'il soit le plus fluide possible.

**4. Inspirez maintenant de la même manière que vous avez expiré.**

Faites le même type de bruit en inspirant.

5. Lorsque vous sentez que vous commencez à maîtriser ce type de respiration, fermez la bouche tout en continuant à respirer de la même manière.

Avec un peu d'expérience, vous y parviendrez debout et pendant une séance de yoga.

### ***La respiration alternée (nadi shodhana)***

Dans la langue originale du yoga, le sanscrit, *nadi shodhana* signifie purification des canaux énergétiques. Elle représente certainement une des techniques les plus simples à adopter. Selon la philosophie du yoga, cette technique de respiration présente les bienfaits suivants :

- ✓ elle diminue la sensation de stress ;
- ✓ elle purifie les canaux énergétiques afin de faciliter la circulation de l'énergie dans tout le corps ;
- ✓ elle harmonise les deux hémisphères du cerveau.



1. **Prenez une position assise confortable.**

Dans le yoga traditionnel, il s'agit de se mettre en tailleur, mais vous pouvez opter pour une autre posture que vous trouvez confortable sans contraindre la zone abdominale.

2. **Serrez le poing de votre main droite.**

Faites ressortir vos pouce, annulaire et auriculaire.

3. **Fermez doucement votre narine droite à l'aide du pouce de votre main droite.**

Inspirez par la narine gauche, puis fermez celle-ci à l'aide de votre annulaire, enlevez votre pouce de votre narine droite, puis expirez lentement par votre narine droite (voir la [figure 4-1](#)).

4. **Continuez d'inspirer par la narine droite.**

Maintenant, fermez votre narine droite à l'aide de votre pouce et expirez de nouveau par la narine gauche. Vous venez de boucler un cycle de respiration.

5. **Répétez dix fois les étapes 2 et 3.**

Abaissez ensuite votre bras et respirez normalement.



## ***Essayer des postures de yoga relaxantes***

Si vous débutez, vous aimerez peut-être cette série de postures de yoga. Il ne faut que 10 à 20 minutes pour les enchaîner.



### ***Posture du cadavre***

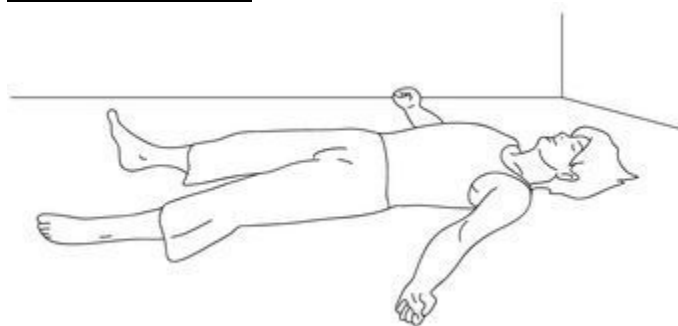
C'est la posture de relaxation ultime (voir la [figure 4-2](#)). Votre corps est entièrement soutenu et cette posture soulage le stress et l'anxiété, fait baisser la tension et contribue à diminuer la fatigue et l'insomnie.

- 1. Trouvez un endroit au calme et où vous avez suffisamment chaud.**
- 2. Mettez une couverture légère sur vous.**  
Votre température peut baisser sensiblement si vous restez un peu de temps dans cette posture.
- 3. Placez une serviette roulée ou un petit coussin en forme de tube sous vos genoux pour plus de confort, surtout si vous avez mal dans le bas du dos.**  
Mettez les bras le long du corps, paumes de main tournées vers le ciel.
- 4. Pliez les genoux, plantes de pied au sol.**  
Soulevez le bassin, puis poussez-le doucement avec les mains



- vers le coccyx afin que votre corps soit dans une position neutre.
5. **Abaissez votre bassin et allongez-vous comme sur la [figure 4-2](#) en poussant doucement sur les talons.**  
Veillez à ce que vos deux talons soient au même niveau.
  6. **Évacuez les éventuels résidus de tension en secouant légèrement les épaules, puis en faisant rouler très lentement votre tête deux fois d'un côté sur l'autre.**  
Relâchez complètement votre visage en desserrant la mâchoire.
  7. **Laissez le sol soutenir votre corps.**  
À chaque expiration, votre état de détente s'accroît. Imaginez-vous en train de vous enfoncer un peu plus profondément dans le sol comme dans un cocon douillet.

**Figure 4-2 :** La posture du cadavre.



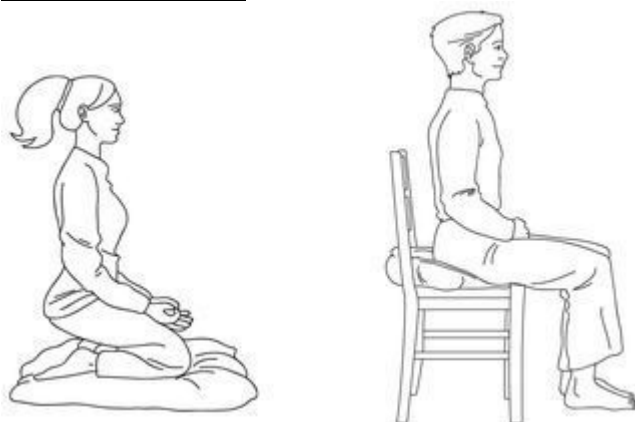
Si cette posture vous fait mal au dos, pliez les genoux, plantes de pied au sol, avec un écartement équivalant à celui de vos hanches. Laissez ensuite vos genoux tomber de chaque côté sur des oreillers ou se rejoindre, les cuisses se mettant alors à se toucher.



### ***Posture du lotus à genoux***

Cette posture (illustrée par la [figure 4-3](#) en page suivante) vous aide à incarner les qualités d'une montagne (force intérieure, stabilité, équilibre et élévation spirituelle). Vous pouvez utiliser cette posture en l'associant à d'autres techniques de relaxation telles que la méditation ou des exercices de respiration.

**Figure 4-3** : Posture  
du lotus à genoux.



**1. Agenouillez-vous sur le sol en vous asseyant sur les talons.**

Si vous ne parvenez pas à vous agenouiller, asseyez-vous sur une chaise. Pour plus de confort vous pouvez utiliser un coussin (sous les genoux ou les pieds, voire sur les mollets). Soyez équilibré, gardez le dos bien droit, sans être tendu. Vos épaules et votre visage sont relâchés et votre poitrine ressortie. Votre position assise doit présenter les caractéristiques d'une montagne (stable, équilibrée et digne).

**2. Vous respirez calmement et avec fluidité.**

**3. Prêtez attention aux sensations corporelles et à votre respiration.**

À chaque expiration, laissez-vous aller et « existez ». Si besoin, dites-vous dans votre tête « j'existe ». N'essayez pas de vous détendre à tout prix, remarquez simplement les sensations et voyez si l'état de détente vous gagne. Cela va se produire, soyez patient.

***Rotations du bassin***

Cet exercice (voir la [figure 4-4](#)) vous aide à détendre les muscles de la région lombaire (bas du dos) en libérant la tension et les petites douleurs dans cette zone.

**1. Allongez-vous sur un tapis de yoga.**

Prêtez attention à votre respiration.

**2. Une fois prêt, pliez les genoux, comme sur la [figure 4-4](#).**

Vous allez remarquer une légère courbure au niveau des lombaires, cette partie de votre corps n'étant pas en contact avec le sol.

3. Lorsque vous expirez, bougez les hanches vers votre tête. Vous sentez vos lombaires toucher le sol.
4. Au bout de quelques secondes, inspirez et revenez à la position neutre et détendue, votre dos décrivant un arc naturel.
5. Répétez la séquence entre cinq et dix fois.

---

**Figure 4-4** : Rotations du bassin.

---



### ***Posture du chien et du chat***

Cet étirement (voir la [figure 4-5](#)) vous aide à libérer les tensions dans les épaules et le haut du dos.

1. Mettez-vous à quatre pattes, genoux sous les hanches et mains sous les épaules.

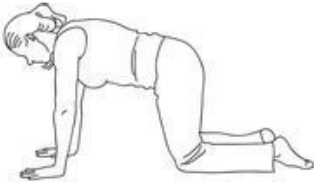
Écartez les doigts. Essayez de garder la tête, le cou et le dos bien alignés, comme un dessus de table (voir l'étape 1 de la [figure 4-5](#)). Si besoin, effectuez l'exercice devant une glace pour vérifier la position au départ.

---

**Figure 4-5** : Posture du chien et du chat.

---

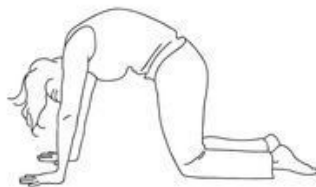
Étape 1 – neutre



Étape 2



Étape 3



2. Lorsque vous inspirez, levez la tête pour regarder droit devant, ainsi que la poitrine et les fesses.  
Votre ventre s'oriente vers le sol (voir l'étape 2 de la [figure 4-5](#)).
3. Lorsque vous expirez, faites le dos rond et relâchez la tête et la nuque vers le bas.  
Voir l'étape 3 de la [figure 4-5](#).
4. Répétez cette séquence entre 10 et 20 fois, au rythme de votre respiration, c'est-à-dire assez lentement.

### *Posture de l'enfant*

Cette posture est excellente pour se détendre. Elle calme l'esprit en soulageant le stress et en diminuant la fatigue. Elle permet également de relâcher les hanches, les cuisses et les chevilles.

1. Commencez par adopter la posture du lotus à genoux, décrite ci-dessus.  
Tout en expirant lentement, abaissez doucement la tête vers le sol et placez les bras le long du corps, paumes de main orientées vers le haut. Ne faites aucun effort pour maintenir votre tête, votre cou et vos épaules. (Voir la [figure 4-6](#).)

**Figure 4-6** : La posture de l'enfant.



**2. À chaque expiration, la détente s'installe.**

Si vous estimez pouvoir être plus à l'aise en plaçant un oreiller sous les genoux, les pieds ou ailleurs, n'hésitez pas.

**3. Cette posture vous aide à respirer et détend le bas du dos.**

Remarquez comme, à chaque inspiration, le bas de votre dos s'arrondit de plus en plus, permettant à votre colonne vertébrale de s'étirer horizontalement et latéralement.

**4. Restez dans cette posture pendant 5 minutes (ou le temps que vous pouvez tenir sans tension).**

Si vous avez mal aux talons dans cette position, placez un oreiller peu épais ou une couverture pliée entre les mollets et les cuisses.



### ***Posture du fœtus***

Excellent moyen d'étirer le bas du dos, cette posture apporte un état de détente appréciable après l'exercice. (Voir la [figure 4-7](#).)

**1. Allongez-vous sur le dos.**

**2. Ramenez les genoux contre la poitrine en les enserrant avec les mains.**

En gardant le menton légèrement rentré, vous alignez votre cou par rapport au sol, comme le montre la [figure 4-7](#).

**3. Tenez cette posture pendant quelques minutes.**

**4. Continuez à respirer calmement en prêtant attention à votre rythme.**

**Figure 4-7 :** La posture du fœtus.



### ***Le geste inversé***

Cette posture est excellente pour reposer jambes et pieds fatigués. Elle peut également vous aider à soulager un léger mal de dos et détendre l'ensemble du corps. (Voir la [figure 4-8](#).)

1. **Asseyez-vous parallèlement à un mur.**
2. **Avec votre flanc en contact avec le mur, ramenez vos genoux contre la poitrine.**
3. **En vous aidant de vos mains, mettez votre dos en contact avec le sol, faites pivoter vos hanches pour faire face au mur et levez les jambes contre le mur.**  
Si vous le pouvez, tendez les jambes. Si ce n'est pas possible, gardez les jambes pliées et écartez-vous légèrement du mur.
4. **Mettez les bras le long du corps ou sur le ventre.**  
Prêtez attention à votre respiration dans cette position pendant un moment allant de quelques minutes à 15 minutes, en fonction de ce qui vous convient.
5. **Une fois prêt à interrompre la posture, pliez les genoux vers la poitrine (si vous aviez étendu les jambes à l'étape 3), puis basculez sur le côté.**
6. **Restez en appui sur le flanc pendant quelques respirations avant de vous redresser.**

**Figure 4-8** : Le geste inversé.



Évitez les positions inversées telles que le geste inversé si vous avez vos règles, un problème oculaire grave tel qu'un glaucome ou si vous avez des problèmes de dos ou de cou.



## ***Suivre des cours de yoga***

Si vous êtes néophyte, vous ne saurez peut-être pas quel type de cours choisir. Dans l'optique de la relaxation, je vous conseillerais un cours de hatha yoga « détente ». Bien que le terme « hatha yoga » englobe de nombreuses formes de yoga, les cours de hatha yoga ont tendance à être plus modérés et à mettre l'accent sur une prise de conscience relaxante de la respiration à l'aide des postures proposées.

Voici les principaux styles de hatha yoga : Ananda, Anusara, Ashtanga, Bikram, Iyengar, Kripalu, Kundali et Viniyoga. Chaque professeur emploie et associe ces styles à sa manière. À vous de tester les différentes approches et de voir celle qui vous convient le mieux. N'hésitez pas à en parler avec le professeur et à demander une séance d'essai.

Pour obtenir la liste des professeurs de yoga dans votre région, rendez-vous sur le site de la Fédération française de yoga ([www.fede-france-yoga.fr](http://www.fede-france-yoga.fr)).



Voici quelques conseils :

- ✓ fixez-vous comme objectif de pratiquer le yoga au moins deux fois par semaine, voire quotidiennement ;
- ✓ portez des vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise ; mais, sachez que des vêtements serrés peuvent entraver vos mouvements ;
- ✓ abandonnez l'idée de compétition ; prenez conscience de vos sensations corporelles lorsque vous vous étirez et soyez indulgent avec vous-même au lieu de vous faire des reproches et de vous agacer ;
- ✓ soyez patient et gardez à l'esprit que vous serez plus en forme certains jours que d'autres ;
- ✓ mangez après plutôt que juste avant votre cours de yoga ; si vous mangez avant, faites-le au moins deux heures avant le cours ;
- ✓ informez votre professeur d'éventuelles blessures afin qu'il vous dise comment vous préserver en réalisant les différentes postures ; un bon professeur veillera toujours à ce que vous ne vous fassiez pas mal.

## ***Pratiquer le yoga à la maison***

Si vous n'avez jamais essayé le yoga, je vous recommande de commencer par un cours de yoga avec un professeur qualifié afin qu'il puisse corriger les postures que vous ne réalisez pas dans les règles de l'art. Une fois que vous aurez acquis un peu d'expérience, vous pourrez commencer à pratiquer seul à la maison.

Voici des ressources qui faciliteront la pratique du yoga à la maison :

- ✓ appuyez-vous par exemple sur *Le Kit Yoga pour*



les Nuls (de Georg Feuerstein et Larry Payne, Éditions First) comprenant un ouvrage et un DVD ;

✓ faites l'acquisition d'un DVD de yoga. Le choix est vaste en termes de professeur, de style et de niveau. *Le Yoga facile pour les Nuls* (Présenté par Sara Ivanhoe, Éditions First) ;

✓ rendez-vous sur un site web pour apprendre et réaliser des postures de yoga. Par exemple, le site de la Fédération canadienne francophone de yoga : <http://www.federationyoga.qc.ca> ;

✓ recherchez un cours collectif dispensé dans votre commune ou aux alentours ; une recherche dans les Pages Jaunes ou auprès de votre mairie vous aidera ;

✓ optez pour un cours particulier ; cette méthode est probablement la plus efficace, mais aussi la plus onéreuse. Vous pouvez faire baisser le prix en conviant un groupe d'amis ;

✓ demandez autour de vous si des amis pratiquant le yoga peuvent venir vous aider à domicile pour démarrer.

## ***Se détendre avec le tai-chi et le qi gong***

Le tai-chi et le qi gong sont deux disciplines chinoises qui impliquent la coordination harmonieuse des mouvements physiques et de la respiration profonde avec la conscience de soi. Une pratique régulière offre tout un éventail de bienfaits pour la santé et permet de se détendre.

Les mouvements fluides associés à votre respiration vous permettent de vous concentrer sur l'instant présent et d'oublier les problèmes passés et les inquiétudes concernant l'avenir. Ils vous aident à faire de votre esprit et de votre corps un ensemble harmonieux – l'une des caractéristiques des techniques de relaxation efficaces.

Le tai-chi et le qi gong sont considérés comme de la « méditation en mouvement ». Si vous avez du mal à rester assis pour méditer de manière traditionnelle, ces deux

disciplines sont l'alternative idéale. Vous récoltez en grande partie les mêmes fruits sur le plan de la santé qu'avec la méditation car votre esprit est sollicité de la même manière (concentré sur l'instant présent que vous acceptez). Pour en savoir plus sur la méditation de pleine conscience, rendez-vous au chapitre 3.

Vous pouvez pratiquer le tai-chi et le qi gong seul ou en groupe. Dans les pays où figurent une communauté chinoise et des adeptes, vous pouvez voir des groupes de personnes effectuer en plein air de jolis mouvements lents et fluides tôt le matin, au lever du soleil. Ils bougent constamment avec grâce et chaque mouvement est soigneusement coordonné et possède un nom évoquant des aspects de la nature.

## La légende de Maître Chang

Maître Chang était un prêtre taoïste à moitié mythique, à qui l'on attribue l'invention du tai-chi. Il estimait que la plupart des arts martiaux étaient trop énergétiques et dépendants de la force physique. Selon la légende, un jour qu'il faisait ses prières dans sa cabane, il entendit un brouhaha. Il sortit et vit qu'un oiseau et un serpent se battaient. À chaque fois que l'oiseau attaquait, le serpent s'enroulait différemment, puis répondait. Mais, l'oiseau battait des ailes pour tourner autour du serpent et contre-attaquait. Le Maître médita sur cette observation et, cette nuit-là, il fit le rêve édifiant qu'un empereur lui rendait visite. L'empereur lui enseigna le secret du Tao, dont le serpent et l'oiseau avaient fait la démonstration. Le lendemain matin, le Maître se leva d'un bond et commença à concevoir un art martial reposant sur la puissance intérieure, le qi. Cet art reposait sur deux principes : « la faiblesse triomphe de la force » et « la douceur triomphe de la dureté ».

Quelle est la différence entre le tai-chi et le qi gong ? Eh bien, en fait, le tai-chi est la partie du qi gong qui favorise

l'atteinte d'un état de détente.

Le terme « qi gong » est constitué de deux caractères chinois, *qi*, et *gong*. Le *qi* est la force vitale qui est présente dans tout l'univers, par conséquent également dans votre corps. *Gong* est un talent qui s'acquiert avec le temps grâce à une pratique régulière.

Qi gong signifie donc « maîtriser la force vitale ». C'est un élément important de la médecine chinoise. Le tai-chi est un style doux de qi gong, alors que le kung-fu est un style énergique. En fait, le tai-chi était à l'origine un art martial. Au fil du temps, il a été adapté comme moyen d'optimiser la santé.

Le tai-chi et le qi gong offrent les mêmes bienfaits. Vous pouvez donc essayer l'un ou l'autre.



## ***Comprendre les principes essentiels du tai-chi et du qi gong***

Au cœur du tai-chi et du qi gong figure la philosophie du yin, du yang et du qi. Le principe est que, dans l'univers, chaque chose a les qualités du yin ou du yang. Le *yin* présente les qualités de l'eau (douceur, légèreté, va vers l'intérieur et vers le bas). Il est considéré comme le principe féminin. Pour sa part, le *yang* a les qualités du feu (chaleur, lumière, va vers le haut et l'extérieur). Il s'agit de l'énergie masculine, avec les caractéristiques de la dureté.

Selon les praticiens, vous pouvez équilibrer les qualités opposées du yin et du yang pour améliorer la circulation du qi en vous. Vous vous sentez alors à la fois plein d'énergie et détendu. Trois éléments permettent d'atteindre cet équilibre :

➤ **Le mouvement** : en tai-chi, le corps se meut en passant harmonieusement d'un mouvement à l'autre, tout en ancrant en permanence le poids

du corps au sol. Vous prenez en même temps conscience de la stabilité et de l'équilibre trouvés. Le poids du corps passe d'un pied sur l'autre. Le tai-chi de base englobe 13 mouvements, mais il en existe de nombreux autres.

➤ **La respiration** : le tai-chi utilise la respiration profonde. L'idée est d'expirer l'air confiné et les toxines, puis d'inhaler de l'air frais, afin d'éliminer l'éventuel stress et de favoriser l'état de détente.

➤ **La pleine conscience** : il s'agit d'être conscient des mouvements de votre corps et de garder au maximum l'esprit centré sur l'instant présent.

Ces trois aspects expliquent pourquoi le qi gong et le tai-chi sont parfois qualifiés de méditation en mouvement.

Le tai-chi et le qi gong conviennent à tous les âges. Comme il s'agit d'activités physiques où les impacts sont faibles, elles sont parfaitement indiquées aux personnes ne pouvant trop solliciter leur corps. Certaines formes comprennent certes des mouvements exécutés à haute vitesse, mais la plupart s'effectuent calmement et lentement, favorisant l'apparition de l'état de détente.



## ***Découvrir les bienfaits du tai-chi et du qi gong***

Il a été démontré que la respiration profonde et les mouvements conscients entraînaient l'apparition d'un état de détente. Le tai-chi associe ces deux dimensions et offre une approche efficace de la relaxation.

Des recherches ont été effectuées sur les bienfaits du tai-chi pour la santé, aussi bien en Orient qu'en Occident. Voici quelques-unes des conclusions occidentales initiales indiquant que le tai-chi :

- favorise le bien-être ;
- diminue l'anxiété et la dépression ;

- ✓ donne de l'énergie ;
- ✓ apaise les douleurs chroniques ;
- ✓ améliore la forme cardio-vasculaire, particulièrement chez les personnes âgées ;
- ✓ diminue le nombre de chutes chez les personnes âgées ;
- ✓ abaisse la tension artérielle ;
- ✓ améliore la qualité du sommeil ;
- ✓ développe l'équilibre et la force musculaire.

## ***Commencer à apprendre le tai-chi et le qi gong***

Si vous débutez, je vous recommande de trouver un professeur de tai-chi. Si vous avez une blessure, il saura adapter les mouvements à vos besoins. Les ouvrages et DVD sur le tai-chi peuvent vous orienter mais sont bien sûr incapables de vous dire si vos mouvements sont corrects ou non. Essayez de trouver un professeur en vous rapprochant de votre mairie ou en consultant les Pages Jaunes. Voici par exemple le site de référence français sur les arts martiaux et énergétiques chinois : [www.ffwushu.fr](http://www.ffwushu.fr).

Il n'y a pas de formation standard ou de licence pour les instructeurs de tai-chi en France, vous aurez donc besoin de vous appuyer sur les recommandations d'amis ou de cliniciens. Recherchez un professeur expérimenté qui pourra accueillir des niveaux de coordination et de remise en forme différents.

Le tai-chi est une activité sans danger. Cependant, comme pour tout exercice physique, évitez de pratiquer juste après un gros repas ou si vous souffrez d'une infection. Si vous êtes enceinte, si vous avez une hernie, des problèmes d'articulations ou de dos, une fracture ou de l'ostéoporose, parlez-en à votre professeur. Il vous dira comment adapter les enchaînements.



## *Essayer des enchaînements simples*

N'oubliez pas de réaliser tous ces mouvements lentement, en douceur et en prenant conscience de ce que vous faites. Respirez profondément tout du long. Lorsque vous prêterez mieux attention à votre respiration, celle-ci se synchronisera naturellement avec votre mouvement, sans avoir à forcer. Mettez de côté vos éventuels soucis ou inquiétudes et concentrez-vous sur les mouvements de votre corps. À la moindre douleur, arrêtez-vous.

### *Rotations du tronc bras relâchés*

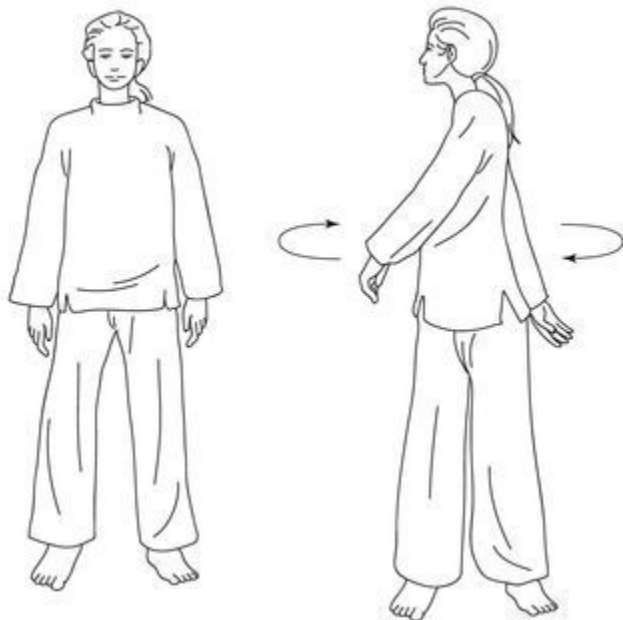
C'est un moyen simple de vous échauffer et d'étirer gentiment votre dos.

1. **Adoptez une position debout neutre.**
2. **Faites une rotation vers la gauche, puis vers la droite.**  
Restez bien droit et laissez vos bras pendre naturellement en relâchant bien les épaules (voir la [figure 4-9](#)).
3. **Accélérez progressivement si vous le souhaitez ou continuez à effectuer lentement vos rotations.**

**Figure 4-9 :** Les rotations du tronc bras relâchés.

1.

2.

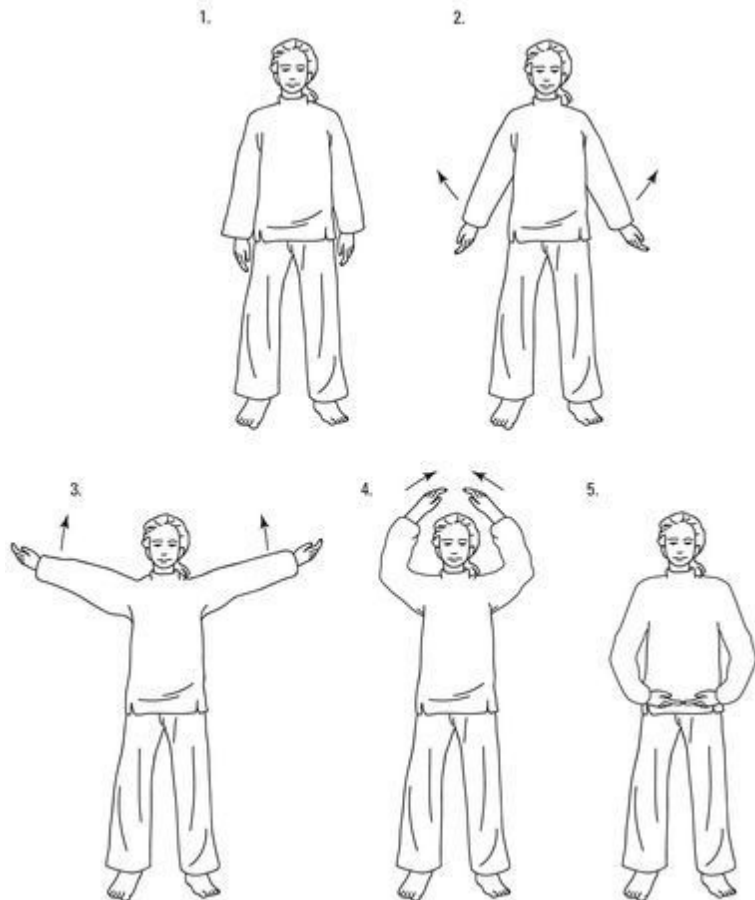


### *Les cercles du tai-chi*

C'est un bon exercice pour vous inciter à respirer profondément et qui vous aide à vous détendre.

1. **Adoptez une position debout neutre.**  
Laissez votre corps se détendre si vous le pouvez.
2. **Orientez vos paumes de main vers le haut, comme sur la [figure 4-10](#).**
3. **À l'inspiration, levez les deux mains de manière circulaire.**  
Ne haussez pas les épaules.
4. **Une fois les mains tout en haut, commencez à expirer.**  
Expirez tout en pliant les coudes et en appuyant doucement vers le bas avec les mains.
5. **Répétez ces mouvements pendant quelques minutes.**  
Ou continuez plus longtemps si vous trouvez l'exercice agréable.

**Figure 4-10 :** Les cercles du tai-chi.



### ***Les mouvements d'épaules***

Si vous ressentez une tension dans les épaules, c'est l'exercice qu'il vous faut, facile à exécuter à n'importe quel moment de la journée. (Voir la [figure 4-11](#).)

1. **Adoptez une position debout neutre.**
2. **À l'inspiration, haussez les épaules au maximum, comme le montre la [figure 4-11](#).**
3. **À l'expiration, abaissez-les lentement.**
4. **Faites ainsi plusieurs cycles pour contribuer à diminuer la tension dans les épaules.**

**Figure 4-11** : Les mouvements d'épaules.



1.



2.



### ***Les rotations du bassin***

Cet exercice doit être effectué lentement afin d'éviter les contraintes excessives. C'est un excellent moyen de relâcher les muscles de la région lombaire et de masser vos organes internes. (Voir la [figure 4-12](#).)

1. **Adoptez une position debout neutre.**
2. **Placez les mains sur vos lombaires.**
3. **Fixez du regard un objet situé devant vous.**  
Cela vous aidera à garder l'équilibre.
4. **Basculiez votre bassin vers l'avant.**  
Continuez de regarder droit devant vous.
5. **Commencez à faire une rotation de la taille dans la direction de votre choix.**  
Suivez un cercle imaginaire autour de votre taille. Cette séquence est illustrée par la [figure 4-12](#).
6. **N'oubliez pas de respirer profondément pendant les rotations.**
7. **Au bout de plusieurs rotations, stoppez en douceur.**  
Revenez à la position neutre de départ, puis effectuez des rotations dans l'autre sens.

**Figure 4-12 :** Les rotations du bassin.

1.



2.



3.



# Conclusion

Vous détenez à présent toutes les clés pour vous détendre grâce à plusieurs méthodes – relâchement musculaire, respiration ventrale, activités physiques, yoga, tai-chi et qi gong –, que vous pouvez pratiquer indépendamment ou combinées selon vos envies et votre emploi du temps. Surtout, accordez-vous du temps pour ces moments de bien-être ! Je ne vous souhaite que du bonheur dans votre quête de détente et j'espère que ces pages vous auront été utiles. Avant tout, appréciez la relaxation et n'oubliez pas que vous méritez de vous relâcher ! Et votre entourage récoltera les fruits de votre tout nouveau calme. Nous avons exploré ici les techniques sollicitant essentiellement le corps, mais il en existe d'autres, comme l'automassage ou la réflexologie, et encore une infinité faisant appel au mental et à l'émotionnel, comme la visualisation ou la méditation... Autant de manières de vous relaxer que vous pourrez explorer plus avant en vous reportant à l'ouvrage *La Relaxation pour les Nuls* ainsi qu'aux autres livres de développement personnel de la collection *Pour les Nuls*.

## À propos de l'auteur

**Shamash Alidina** est un spécialiste en gestion du stress. Formateur et consultant avec une excellente réputation au Royaume-Uni, il utilise principalement une approche scientifique appelée : la pleine conscience. Auteur de l'ouvrage *Méditation : la pleine conscience pour les Nuls* (en compagnie d'Hélène Filipe et Élisabeth Couzon, traduit par Marc Rosenbaum et paru aux Éditions First en 2013), il apporte régulièrement son expertise auprès des médias de Grande-Bretagne comme la télévision, la radio, les journaux et les magazines. Depuis plus d'une décennie, Shamash enseigne la pleine conscience de manière simple et accessible à tous. Auparavant, il enseignait dans des écoles où tous les enfants pratiquaient quotidiennement les techniques de méditation et de pleine conscience.

Titulaire de deux maîtrises en ingénierie et en sciences de l'éducation, Shamash s'est également formé à la réduction du stress grâce à la pleine conscience au sein des Centres de pleine conscience (Centers for Mindfulness) du Massachusetts, aux États-Unis et de l'université de Bangor, au Royaume-Uni. Pour compléter son éducation universitaire, il s'est formé à la gestion du stress dans le milieu de l'entreprise et coache régulièrement des dirigeants et cadres en employant la pleine conscience, afin d'optimiser leurs performances, créativité, prises de décision et de réduire leur stress. Aujourd'hui, Shamash dirige avec succès son propre organisme de formation (plus d'infos sur [LearnMindfulness.co.uk](http://LearnMindfulness.co.uk)). Il y enseigne la pleine conscience aux particuliers, coachs, thérapeutes, cliniciens, formateurs et entreprises par le biais de programmes en séminaires ou à distance, accessibles à tous. Il a enfin enseigné la pleine conscience dans le monde entier et notamment au Moyen-Orient, en Extrême-Orient, aux États-Unis et en Europe.

Shamash vit actuellement à Londres et partage son temps avec New York où il fait également profiter de ses connaissances et expériences.

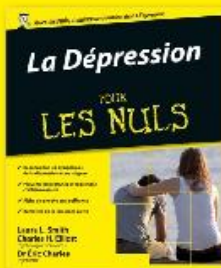
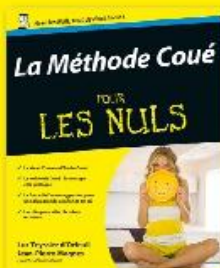
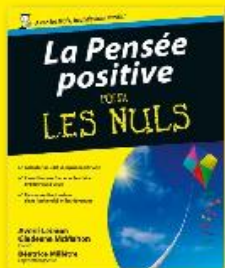
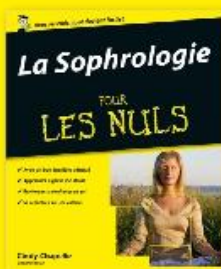
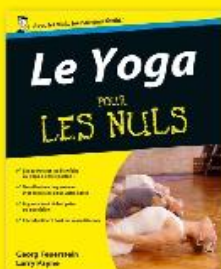
## *À propos de l'adaptatrice*

Céline Touati est naturopathe et nutrithérapeute. « Bercée » par les **médecines naturelles** dès sa naissance, elle a fait le choix de suivre une double formation en école de naturopathie (**CENATHO, Centre Européen de Naturopathie Traditionnelle HOListique**) pour rester fidèle à ses convictions personnelles, et en école supérieure de commerce (IPAG, Institut de Préparation à l'Administration et à la Gestion) en se spécialisant en ressources humaines en Angleterre et en Allemagne où elle a encore plus appris **l'écoute, l'empathie et la nécessité de la gestion du stress au quotidien.**

Depuis dix-huit ans, elle a fait grandir et a partagé ses expériences en **naturopathie, relaxation et bien-être en France et à l'étranger**, dans son cabinet, mais aussi dans les entreprises nationales et internationales de tous secteurs. Très attachée au partage des connaissances, elle tient à simplifier la médecine naturelle pour la rendre accessible à tous, tout en s'alliant à la médecine conventionnelle.

Aujourd'hui, membre active de l'**OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire)**, elle partage ses compétences entre les consultations de **naturopathie traditionnelle holistique** à son cabinet de Paris, les formations en entreprises en **hygiène de vie** et techniques de gestion du stress, et les conférences auprès des institutions nationales et internationales. Individuellement, elle ne passe pas une journée sans une séance personnelle de méditation, relaxation ou yoga.

Enfin, ses expériences à travers le monde lui permettent de coacher des consultants de tout âge **en français comme en anglais et d'animer des ateliers multiculturels de relaxation.**



Retrouver les Nuls sur [pourlesnuls.fr](http://pourlesnuls.fr)

Mais aussi sur :



## Piste 1

Audio element not supported.